

LA SPESA AL SUPERMARKETING

SIAMO SICURI DI SAPERE COSA MANGIAMO?

Dr.ssa Ginevra Pignata - Biologa Nutrizionista

 @drpignataginevra



L'etichetta è la carta d'identità di un prodotto

Imparare a **leggere** le etichette
nutrizionali è fondamentale per **scegliere**
quali prodotti **evitare**
quali **limitare** e
quali **consumare** ogni giorno



@drpignataginevra

REGOLAMENTO UE n.1169 del 2011

INDICAZIONI OBBLIGATORIE

- DENOMINAZIONE DELL'ALIMENTO
(commerciale e di vendita)
- **ELENCO DEGLI INGREDIENTI**
- QUANTITA' IN PESO NETTO
- **DURABILITA' DEL PRODOTTO**
- CONDIZIONI DI CONSERVAZIONE ED USO
- PAESE DI ORIGINE E LUOGO DI PROVENIENZA
- LOTTO DI PRODUZIONE
- **DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE**



INGREDIENTI

Sono le sostanze impiegate nella preparazione del prodotto e vengono elencati in **ordine decrescente di quantità**

Tra gli ingredienti devono essere riportati anche additivi, aromi ed eventuali **allergeni** (questi devono essere **evidenziati** con un altro colore o carattere per saltare all'occhio del consumatore)

Biscotti frollini con cacao e panna

Ingredienti: farina di **frumento**, zucchero, **burro**, olio di girasole, **uova** fresche, cacao 2,4%, **panna** fresca pastorizzata 2,1%, **latte** scremato in polvere, miele, sale, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, carbonato acido d'ammonio), aroma vanillina.

Può contenere tracce di arachidi, frutta a guscio, sesamo e soia.

Gli ingredienti evidenziati possono provocare reazioni in persone allergiche o intolleranti.



@drpignataginevra

DURABILITA' DEL PRODOTTO

“DA CONSUMARE ENTRO IL...”

Indica la **data di scadenza**, cioè il limite entro cui il prodotto deve essere **tassativamente consumato**.

Dopo questa data, il prodotto potrebbe creare rischi per la salute.

es. latte, carne, pesce ecc..

“DA CONSUMARE PREFERIBILMENTE ENTRO IL...”

Indica il **termine minimo di conservazione**. Oltre la data indicata il prodotto può essere consumato senza rischi per la salute

es. cracker, biscotti, patatine ecc..

Il valore energetico e i valori nutrizionali sono riferiti a 100g o 100 ml di prodotto ed eventualmente alla singola porzione

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Sono obbligatorie informazioni su:

- Valore energetico (in kcal o kJoule)
- Quantità di grassi totali
- Quantità di acidi grassi saturi
- Quantità di carboidrati
- Quantità di zuccheri semplici
- Quantità di proteine
- Quantità di fibre (se presenti)
- Quantità di sale (o sodio)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI: ABBRACCI			
VALORI MEDI	per 100g	per biscotto (11g)	%AR* per biscotto
ENERGIA	2058 kJ 491 kcal	226 kJ 54 kcal	3% 3%
GRASSI di cui: acidi grassi saturi	23,5 g 10,5 g	2,6 g 1,2 g	4% 6%
CARBOIDRATI di cui: zuccheri	60,9 g 24 g	6,7 g 2,6 g	3% 3%
FIBRE**	4,0 g	0,4 g	-
PROTEINE	7,0 g	0,8 g	2%
SALE	0,625 g	0,069 g	1%

*AR = assunzione di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000kcal).

** Determinate con metodo AOAC 2009.01.

Quali alimenti è meglio evitare in base all'etichetta?



INGREDIENTI

Zucchero, olio di palma, **nocciole (13%)**, cacao magro (7,4%), latte scremato in polvere (6,6%), siero di latte in polvere, emulsionante (lecitina di soia), vanillina



INGREDIENTI

Nocciole (45%), zucchero, cacao magro (9%), latte scremato in polvere (5%), burro di cacao, emulsionante (lecitina di soia), aromi

Quali alimenti è meglio evitare in base all'etichetta?



INGREDIENTI

Yogurt magro (latte scremato pastorizzato, fermenti lattici vivi: Streptococcus thermophilus e Lactobacillus bulgaricus), **Zucchero** (3,5%), **Destrosio** (1,3%), aroma naturale



INGREDIENTI

Yogurt magro (latte scremato pastorizzato, fermenti lattici vivi: Streptococcus thermophilus e Lactobacillus bulgaricus)



@drpignataginevra

Quali alimenti è meglio evitare in base all'etichetta?



INGREDIENTI PRINCIPALI

Carne di suino/bovino/pollo, **sale**, destrosio (o zucchero), antiossidante E301 (ascorbato di sodio), conservanti: E252 (nitrito di potassio), E250 (nitrito di sodio)



Sono accumulati dalla presenza di **NITRITI E/O NITRATI** come additivi

Contiene anche glutammato monosodico (E621)



Quali alimenti è meglio evitare in base all'etichetta?



Sono accumulati dalla presenza di **E471 = mono e digliceridi di acidi grassi, emulsionanti** che se provenienti da grassi animali sono ottenuti da scarti di macellazione come unghia e corna

Riassumendo...

QUALI PRODOTTI MERITANO UN POSTO NEL NOSTRO CARRELLO?

1. Prodotti con una lista ingredienti corta e meno sigle “E..” possibile
2. Prodotti con pochi zuccheri semplici (attenzione agli zuccheri nascosti!)
3. Prodotti con pochi grassi saturi (non dovrebbero superare il 30% dei grassi totali)
4. Prodotti con poco sale (i cui livelli di assunzione raccomandati sono <6g al giorno)



@drpignataginevra