

Avui us volem parlar de l'etiquetat alimentari, i de com saber identificar el sucre afegit dels aliments, és a dir, aquell que s'afegeix industrialment en el procés de fabricació dels productes alimentaris.

La gran majoria d'aliments processats i envasats contenen sucre afegit, de manera que quan els consumim estem ingerint en realitat "sucre ocult", del qual som poc conscients o és difícil d'identificar sinó llegim correctament l'etiqueta dels aliments.

Els punts clau per conèixer si un aliment processat i envasat conté sucre afegit és fixar-nos en la informació nutricional de l'etiqueta, la part que diu "hidrats de carboni, dels quals sucres" i la llista d'ingredients. Posarem l'exemple amb el iogurt:

	logurt 1	logurt 2
	Per 100g	Per 100g
Valor energètic	82kcal	67kcal
Proteïnes	3,0g	3,2g
Hidrats de carboni	12,5g	4,1g
Dels quals sucres	12,5g	4,1g
Greixos	1,90g	3,9g
Saturats	1,1g	2,4g

	logurt 1	logurt 2
Ingredients	Llet fresca pasteuritzada (89,2%), sucre, llet en pols desnatada i ferments làctics	Llet fresca pasteuritzada (98,5%), llet en pols desnatada i ferments làctics

Si mirem a la part "hidrats de carboni, dels quals sucres" del primer iogurt veiem que té 12,5g de sucres per 100g. Considerant que el iogurt conté sucre present de manera natural en forma de lactosa, en quantitats com a màxim de **5g per 100g**, que estan allà perquè s'elabora a partir de la llet, ja podem saber que conté sucre afegit. Per confirmar-ho hem de mirar a més la llista d'ingredients, on veiem que el sucre és el segon ingredient.

Quan mirem l'etiqueta del segon iogurt el contingut de sucres és de 4,1g per 100g, per tant no conté sucres afegits. Llegint l'etiqueta confirmem que els únics ingredients del iogurt són llet i ferments làctics.

És important saber que els sucres afegits dels aliments processats i envasats es poden trobar tan en aliments dolços (iogurts, productes de brioixeria, cereals,...) com salats (salsa de tomàquet, pernil dolç, pa, purés de verdures,...). A la llista d'ingredients el sucre afegit es pot identificar com a "sucre", i també amb molts altres noms, com glucosa, sacarosa, dextrosa, xarop de glucosa, fructosa, oligofructosa, xarop de fructosa, caramel, mel, suc de fruita concentrat, dextrina, maltodextrina, midó modificat de blat de moro, tapioca, etc..

El consell és comprar aliments frescos i de proximitat (fruites, verdures, hortalisses, patatates, pa, carn, peix...) i limitar al màxim els aliment processats i envasats. D'aquesta manera ens evitarem ingerir una gran quantitat de sucre afegit a la nostra dieta, que sense cap dubte el nostre organisme no necessita.