SAI COSA MANGI?
Le 10 cose da sapere per leggere le etichette alimentari

©Simona Valentini
Biologa Nutrizionista 2018

INDICE

Introduzione
1. L'immagine del prodotto
2. Data di scadenza
3. Ordine degli ingredienti in etichetta
4. Peso netto sgocciolato e peso di vendita
5. Allergeni
6. Temperature di conservazione
7. Pesce fresco o decongelato
8. Provenienza e origine di un prodotto
9. Dichiarazione nutrizionale
10. Indicazioni nutrizionali e sulla salute
11. Glossario per capire l'etichetta

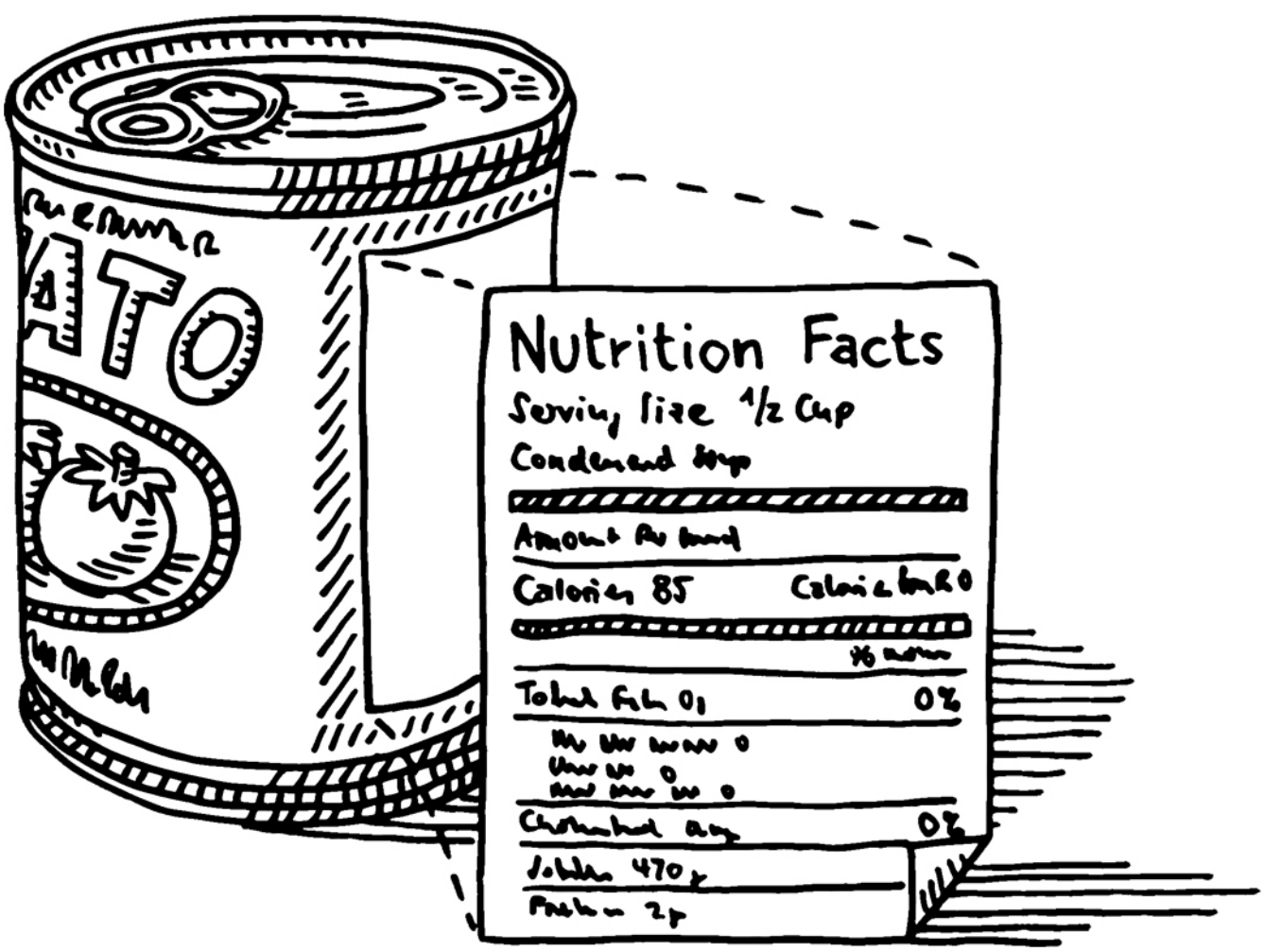
"Introduzione"

L'etichetta alimentare è la carta d'identità del prodotto alimentare o di consumo che stiamo comprando·
E' importante sapere cosa stiamo scegliendo, è come invitare qualcuno a casa non sapendo chi sia! Lo faremmo mai?

Credo di no!

Quindi fidarsi delle pubblicità che ci mettono in testa una qualità del prodotto è una cosa, comprarla ad occhi chiusi è un'altra! Potrebbe esserci un ingrediente al quale siano allergici o che per scelta abbiamo deciso di non consumare·

Forse ci vorrà un pochino più di tempo a fare la spesa, ma con il passare del tempo diventeremo sempre più pratici, rapidi, ma soprattutto più consapevoli delle nostre scelte·



"L'immagine del prodotto"

Il potere dell'immaginazione! Ricorda che l'immagine riportata in etichetta non è quella reale! E'solo un esempio di come quel tipo di prodotto potrebbe essere cucinato, ma soprattutto presentato a tavola!
Quindi sceglilo non per l'immagine in sé, ma per il gusto e il piacere che tu hai sperimentato in prima persona mangiandolo!
Il mio tonno non si è mai tagliato con un grissino, se mai si è rotto il grissino, ma a me il tonno in scatola piace molto e lo compro per questo!

"Data di scadenza"

Quando scegli un prodotto, guarda subito la data di scadenza! A volte è un gesto che per la fretta non facciamo se non alla cassa, mentre stiamo in fila, con il risultato di doverlo andare a cambiare chiedendo ad altri di stare attenti alla spesa oppure siamo costretti a lasciarlo alla cassa·
La dicitura "da consumarsi entro il··" indica il temine massimo in cui si può consumare quel prodotto·
Dopo la scadenza il prodotto potrebbe non essere più sicuro per la salute a causa del suo rapido deperimento·
Quando, però, sulla confezione si trova la scritta: " da consumarsi preferibilmente entro il ..." possiamo consumare il prodotto oltre quella data senza che sia a rischio la salute· Al più potrebbero cambiare alcune caratteristiche organolettiche dell'alimento: odore, sapore ...

“Ordine degli ingredienti in etichetta”

Bevanda alle mandorle • Ingredienti: acqua, zucchero, ***mandorle*** selezionate (11%), emulsionante: sucrestere, antiossidante: acido L-ascorbico, aromi. **Senza glutine.**
Almonds drink • Ingredients: water, sugar, ***almonds*** selected (11%), emulsifier: sucrose esters of fatty acids, anti-oxidant: L-ascorbic Acid, flavourings. **Gluten free.**
Trinken mit Mandeln • Zutaten: Wasser, Zucker, ausgewählt ***Mandeln*** (11%), Emulgator: Zuckerester von Speisefettsauren, Antioxidationsmittel: L-Ascorbinsäure, Aromen. **Glutenfrei.**
Consommer avec amandes • Ingrédients: eau, sucre, ***amandes*** sélectionnées (11%), émulsifiant: sucrestere, antioxydant: acide L-ascorbique, arômes. **Sans gluten.**
Bebida con almendras • Ingredientes: agua, azúcar, ***almendras*** seleccionadas (11%), emulgente: Sucroésteres, antioxidante: ácido L-ascórbico, aromas. **Sin gluten.**
Bebida com amêndoas • Ingredientes: agua, açucar, ***amêndoas*** selecionadas (11%), emulsionante: ésteres de sacarose de ácidos gordos, antioxidante: ácido L-ascórbico, aromas. **Sem glúten.**

Cambiando l’ordine degli ingredienti in etichetta il prodotto ...· cambia! E già! In etichetta gli ingredienti sono messi in ordine decrescente rispetto alla quantità: il primo è quello è più abbondante, l’ultimo il meno o in tracce·

Quindi, nell’esempio, l’ingrediente più presente è l’ ACQUA seguito da ZUCCHERO e così via!

“Peso netto sgocciolato e peso di vendita”

Quando compriamo un prodotto confezionato come il tonno già citato, o un barattolo di olive, o verdure sott’olio o sott’aceto, mozzarella etc... dobbiamo leggere il peso sgocciolato per evitare sorprese a tavola; troppe volte si rimane male per non avere dato un’occhiata al peso al momento dell’acquisto!

“Allergeni”

Se sei un soggetto allergico a qualche sostanza, compresi additivi, fai attenzione alla lettura della lista degli ingredienti.
Naturalmente, secondo le disposizioni del nuovo regolamento sulle etichettature, i produttori sono tenuti ad evidenziare la presenza di eventuali allergeni o elementi che possano provocare intolleranze con un carattere, stile e/o colore distinto rispetto agli altri ingredienti per renderli subito visibili.
Quest'obbligo vale non solo per i prodotti preconfezionati, ma anche per quelli sfusi, distribuiti ai ristoranti, mense di scuole o di ospedali e in generale per le imprese di ristorazione.

Lista dei principali allergeni:

- *Cereali contenenti glutine: grano, segale, orzo, avena, farro*
- *Crostacei e prodotti a base di crostacei*
- *Uova e prodotti a base di uova*
- *Pesce e prodotti a base di pesce*
- *Arachidi e prodotti a base di arachidi*
- *Soia e prodotti a base di soia*
- *Latte e prodotti a base di latte*
- *Frutta a guscio: mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, noci di pecan, noci del Brasile, pistacchi, noci acadamia e i loro prodotti*
- *Sedano e prodotti a base di sedano*
- *Senape e prodotti a base di senape*
- *Semi di sesamo e prodotti a base di semi di sesamo*
- *Anidride solforosa e solfiti*
- *Lupini e prodotti a base di lupini*
- *Molluschi e prodotti a base di molluschi.*

Bevanda biologica
a base di Mandorla (senza glutine).

INGREDIENTI

Acqua, pasta di **mandorla** italiana* (3%), zucchero di canna*, farina di semi di carrube*. *= da agricoltura biologica.

Agitare prima dell'uso. Conservare in un luogo fresco e asciutto. Una volta aperto conservare in frigorifero e consumare entro 4/5 giorni. Da consumarsi preferibilmente entro il: vedi sopra.

DICHIARAZIONE NUTRIZIONALE

Valori medi	per 100ml
Energia	145 kJ / 35 kcal
Grassi	2,1 g
di cui: acidi grassi saturi	0,2 g
Carboidrati	3,3 g
di cui: zuccheri	3,1 g
Fibre	0,3 g
Proteine	0,5 g
Sale	0 g

"Temperature di conservazione"

Peso, lista degli ingredienti, data di scadenza, ma anche temperatura di conservazione di un alimento! Sulla confezione c'è scritta la temperatura di conservazione: se in frigo e per quanto tempo può essere consumato dopo l'apertura, oppure in congelatore, o a temperatura ambiente, oppure lontano da fonti di luce e calore per evitarne il deterioramento! L'olio, per esempio, di solito è confezionato in bottiglie verde scuro, proprio per evitare il contatto con la luce che ne altererebbe le caratteristiche organolettiche e nutrizionali!

Così come le bottiglie di acqua dentro il PET! Vanno tenute al fresco e lontano da fonti di calore per evitare che alcune particelle di materiale di confezione (piccolissime quantità) si diluiscano nell'acqua· Questo vale anche quando lasciamo la famosa bottiglietta in macchina, magari d'estate!!!

"Pesce fresco o decongelato"

Al banco pescheria leggiamo bene oltre al prezzo al chilogrammo di prodotto, l'origine, ma anche se è il prodotto è fresco o decongelato· Il venditore ha l'obbligo di specificarlo!

"Provenienza e origine di un prodotto"

L'obbligo di indicare l'origine della provenienza di alcuni prodotti come l'olio extravergine di oliva, carne bovina, pesce, frutta, verdura, miele è stata estesa anche per le carni ovine, caprina, suine o avicole fresche e congelate.

Per quanto riguarda i prodotti alimentari non trasformati, la provenienza o l'origine è il Paese di produzione dei prodotti. Per quei prodotti trasformati, invece, la provenienza è il luogo in cui è avvenuta l'ultima trasformazione e il luogo di coltivazione o provenienza del principale ingrediente del prodotto finale stesso.

L'etichetta deve anche segnalare l'eventuale uso di ingredienti in cui vi sia la presenza di OGM (organismi geneticamente modificati) durante la filiera di produzione.

"Dichiarazione nutrizionale"

La dichiarazione nutrizionale è il valore energetico espresso in chilocalorie (Kcal) in 100 g o 100 ml di alimento riferito alle assunzioni medie di un adulto pari a circa 2000 kcal al giorno.

In etichetta devono comparire obbligatoriamente:

- *valore energetico*
- *grassi*
- *acidi grassi saturi*
- *carboidrati*
- *zuccheri*
- *proteine*
- *sale*

L'etichetta può essere integrata con la quantità di fibre, amido, polioli, acidi grassi monoinsaturi, saturi, polinsaturi.

Dichiarazione Nutrizionale / Nutrition Facts / Nährwertangaben / Information Nutritionnelle / Información nutricional / Informação nutricional	100 ml
ENERGIA/Energy/Energie/ Énergie/Energía/ Valor energético	372 kJ- 89 kcal
GRASSI/Total Fat/ Gesamtfettgehalt/ Graisse/Grasas/Gorduras totais	3,9 g
di cui Acidi Grassi Saturi/ of which Saturates Fat/ davon gesättigte Fettsäuren/ dont Acides Gras Saturés/ de las cuales son saturadas/ dos quais ácidos gordos saturados	0,3 g
CARBOIDRATI/Total Carbohydrate/ Kohlenhydrate/Glucides/ Carbohidratos/Carbohidratos	11,9 g
di cui Zuccheri/of which Sugars/ davon Zucker/dont Sucres/ de los cuales son azúcures/ dos quais açúcares	11,5 g
PROTEINE/ Protein/Eiweiß/Protéines/ Proteína/Proteínas	1,5 g
SALE/ Salt/Salz/Sel/Sal/Sal	0,1 g

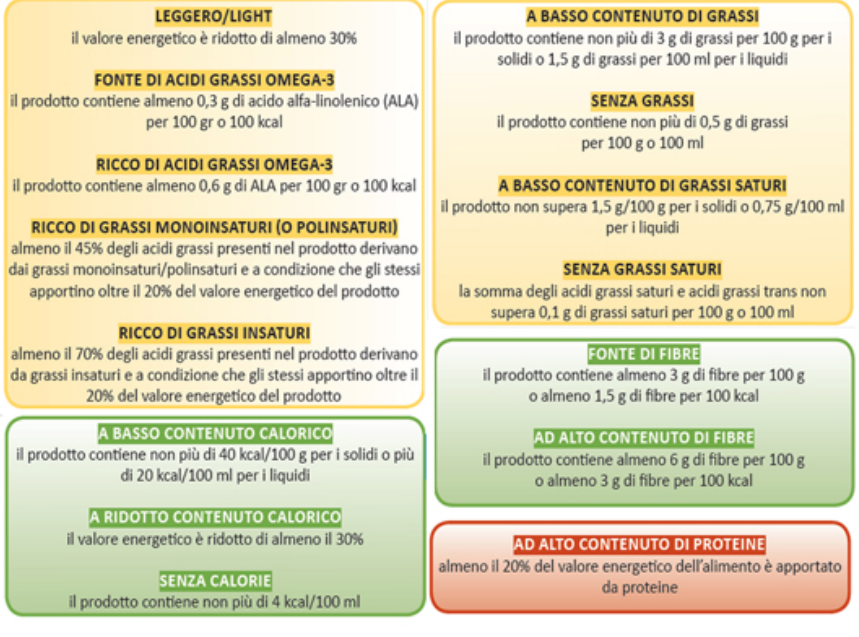
"Indicazioni nutrizionali e sulla salute"

Indicazione nutrizionale:

"Qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda che un alimento abbia particolari proprietà nutrizionali benefiche, dovute all'energia (valore calorico) che apporta, apporta a tasso ridotto o accresciuto o non apporta; e/o alle sostanze nutritive o di altro tipo che contiene, contiene in proporzioni ridotte o accresciute o non contiene·"
Art· 2 Reg· 1924/2006

L'etichetta alimentare di un prodotto può anche elencare delle caratteristiche che rendono il prodotto funzionale ad un certo regime alimentare: a basso contenuto di grassi, oppure a basso contenuto di calorie (light) rispetto alla media dei prodotti simili sul mercato, oppure senza zuccheri aggiunti, ad alto contenuto di fibre ...· E così via!

Esempio di indicazione nutrizionale (immagine presa dal ministero della salute):



Le indicazioni sulla salute:

"Qualunque indicazione che affermi, suggerisca o sottintenda l'esistenza di un rapporto tra un alimento o uno dei suoi componenti e la salute·"
Art· 2 Reg· 1924/2006

Un esempio di queste indicazioni è : " Il calcio è necessario per il mantenimento di ossa normali ", oppure "è dimostrato che la sostanza "tal dei tali" abbassa/riduce il colesterolo nel sangue"·
In etichetta deve essere anche indicata la quantità dell'alimento da consumare per ottenere il beneficio indicato·
E' importante sottolineare che questo tipo di indicazioni sulla salute indicati sui prodotti alimentari devono essere autorizzate preventivamente e incluse in un apposito elenco di indicazioni consentite!

"Glossario per capire l'etichetta"

CHILOCALORIA (KCAL): La chilocaloria è l'unità di misura che esprime il valore energetico degli alimenti· Chimicamente è l'energia necessaria per innalzare di 1°C la temperatura di 1 kg di acqua distillata posta a livello del mare·

CARBOIDRATI: i carboidrati sono composti organici costituiti da carbonio, idrogeno e ossigeno che forniscono energia (3·75 kcal/g) di immediato utilizzo· Si dividono in semplici (fruttosio, glucosio, lattosio, saccarosio, galattosio) e complessi (amido e fibra)· I carboidrati semplici, detti anche zuccheri, sono presenti naturalmente nella frutta, verdura, nel latte o in forma raffinata il saccarosio (il normale zucchero da cucina)· I carboidrati complessi sono contenuti in alimenti come pasta, pane, riso, cereali e legumi·

ZUCCHERI: vedi carboidrati

AMIDO: vedi carboidrati

PROTEINE: le proteine sono molecole formate dall'unione di amminoacidi· Le proteine sono contenute nei vegetali e nei prodotti animali· Quelle di origine vegetale hanno un valore nutrizionale inferiore rispetto a quelle presenti negli alimenti di origine animale perchè non contengono tutti gli amminoacidi necessari all'organismo nelle giuste quantità· Le proteine sono importanti perché forniscono energia al corpo (4 Kcal/g), concorrono in maniera importantissima alla formazione dei tessuti, degli ormoni e degli enzimi, sono molecole di traporto dei nutrienti e degli impulsi nervosi e della contrazione muscolare·

LIPIDI O GRASSI: I lipidi possono essere di origine vegetale (ad esempio olio di oliva, di cocco, di palma, di mais) Sono la principale fonte di trigliceridi, fosfolipidi e colesterolo· Svolgono funzione energetica, regolano la temperatura corporea, hanno funzione strutturale e di trasporto oltre ad essere precursori di ormoni, vitamina D· Forniscono 9 Kcal/g· A seconda della lunghezza della molecola e della presenza di doppi legami i grassi si dividono in grassi saturi e polinsaturi·

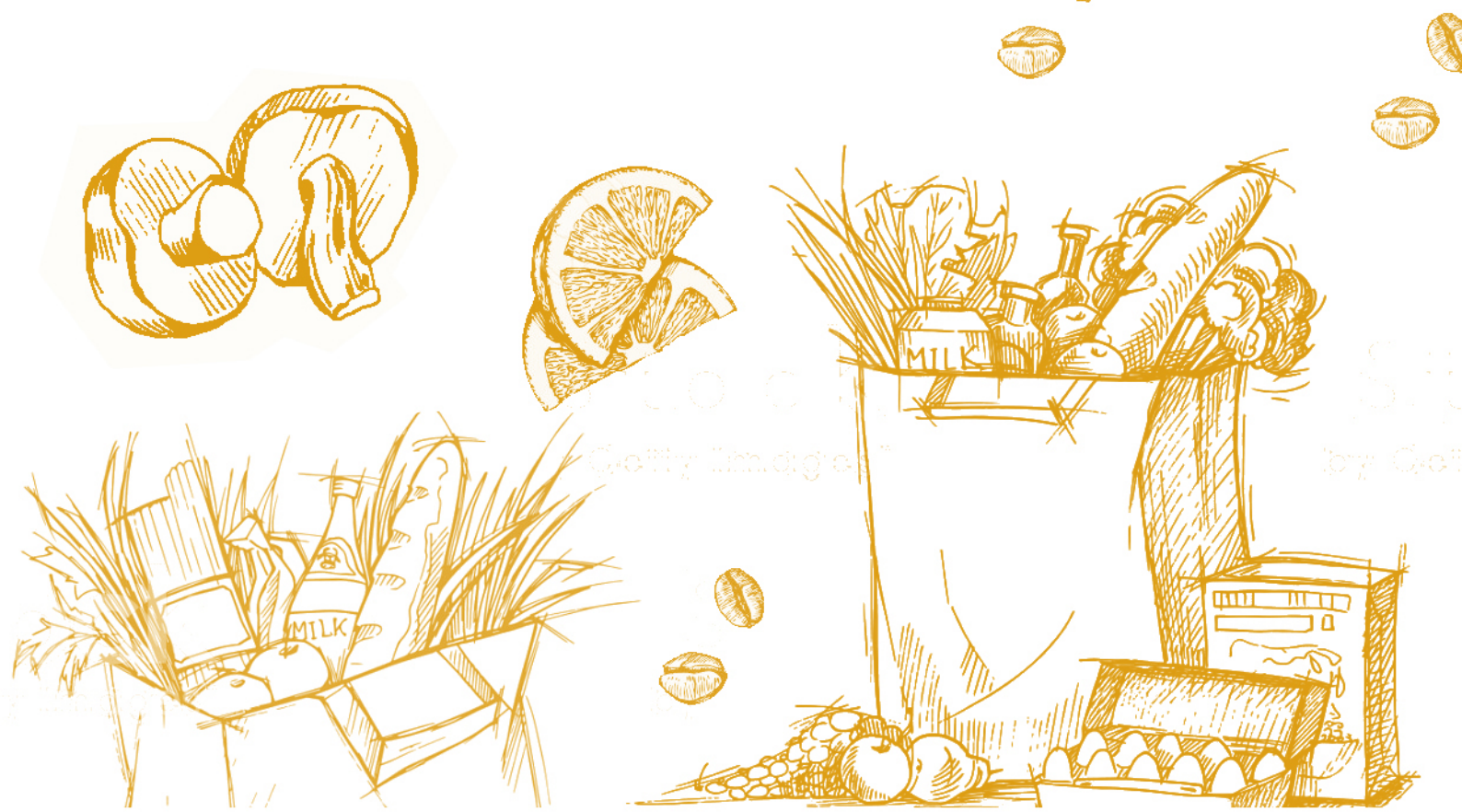
ACIDI GRASSI SATURI: gli acidi grassi saturi sono grassi che non hanno doppi legami nella molecola· Si trovano in alimenti di origine animale come burro, insaccati, panna, pancetta, formaggi, latticini, manche olio di palma e di cocco·

ACIDI GRASSI POLINSATURI: gli acidi grassi polinsaturi sono grassi che hanno più di un doppio legame nella molecola· Sono più noti come acidi grassi omega 3 (si trovano nel pesce azzurro, verdure a foglia larga, noci e mandorle) e omega 6 (si trovano in oli di semi, legumi, verdure a foglia verde, margarine morbide)

FIBRE ALIMENTARI: le fibre costituiscono la frazione non assorbibile dei vegetali· Si trovano nei carboidrati complessi (cereali) e sono importantissime nella salvaguardia della funzione intestinale·
POLIOLI: carboidrati utilizzati nell'industria dolciaria per l'apporto energetico inferiore rispetto a quello del saccarosio (2·4 kcal/g)· Sono utilizzato per lo più il mannitolo, sorbitolo, xilitolo, isomaltolo, lattitolo·

FITOSTEROLI E FITOSTANOLI: molecole naturalmente presenti nei vegetali· Hanno una struttura simile a quella del colesterolo, il loro consumo potrebbe concorrere alla riduzione complessiva dell'assorbimento del colesterolo·

ACIDO ALFA (α) LINOLENICO: è uno dei due acidi grassi essenziali che gli esseri umani devono assumere con gli alimenti per mantenere uno stato di buona salute·



www.simonavalentini.it
Nutrizionista Simona Valentini
Nutrizione 4u
valentini.simona.benessere@gmail.com
Telefono: 3395887063