

En què
pot ajudar-nos
la informació
nutricional?

A comparar el
valor nutritiu
d'un aliment
amb el d'altres.

A conèixer el
valor nutritiu
d'un aliment.

A triar els aliments
adequats en funció
de les nostres
necessitats
particulars.

La varietat d'aliments és indis-
pensable per garantir la ingesta
de tots els nutrients necessaris.
Feu una alimentació saludable
menjant entre tres i cinc àpats
al dia amb productes que es
complementin.

En col·laboració amb:

- Departament de Salut

PAAS | Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

- Agència Catalana del Consum

Amb la participació de:

- Associació de Consumidors de la Província
de Barcelona (ACPB)
- Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat (CUS)
- Organització de Consumidors i Usuaris de
Catalunya (OCUC)
- Unió de Consumidors de Catalunya (UCC)
- Unió Cívica de Consumidors i Mestresses
de Casa de Barcelona i Província (UNAE)
- Associació Promotora de l'Orientació del
Consum de la Gent Gran (PROGRAN)

SEGURETAT ALIMENTÀRIA
Informació als consumidors


Sanitat Respon 24 hores
902 111 444 

 www.gencat.cat/salut

La informació
nutricional
a l'etiqueta
dels aliments

© Generalitat de Catalunya. D.L.: G1/638/2007

 Generalitat de Catalunya
**Agència Catalana
de Seguretat Alimentària**

 **agència catalana
del consum**

L'etiqueta de molts aliments ens dóna informació sobre el contingut de nutrients del producte. Aquest contingut s'expressa per 100 grams o 100 mil·lilitres de producte, si bé també es pot presentar per porció. Fa referència al valor energètic i als nutrients següents:

1 Valor energètic

S'expressa en kilocalories o kilojoules. L'energia d'un aliment depèn de la quantitat de proteïnes, hidrats de carboni i greixos (lípid) que conté. Cal saber que cada tipus de nutrient aporta una quantitat d'energia diferent:

- 1 g de proteïnes = 4 kcal
- 1 g d'hidrats de carboni = 4 kcal
- 1 g de greixos = 9 kcal

2 Proteïnes

Les fonts principals són la carn, el peix, els ous, la llet i derivats, i els llegums.

3 Hidrats de carboni

Podem distingir-ne dos tipus: els sucres, com ara la sacarosa, la fructosa, la lactosa i la glucosa, i els midons, presents en l'arròs, la farina, la pasta i les patates.

Alguns productes contenen poliols, que són edulcorants utilitzats com a substituïts del sucre perquè tenen menys valor energètic. (1 g = 2,4 kcal).

4 Greixos

Dins dels greixos podem distingir:

Greixos saturats: es troben principalment en els greixos d'origen animal i en els olis de coco i palma.

Greixos monoinsaturats: es troben principalment en l'oli d'oliva.

Greixos poliinsaturats: es troben principalment en el peix blau, la fruita seca com ara les nous, les avellanes o les ametlles, i en l'oli de gira-sol.

Colesterol: és present en els aliments que contenen greix d'origen animal.

5 Fibra

Està constituïda pels hidrats de carboni que no són digeribles per l'organisme. Les fonts principals de fibra són els llegums, les fruites, les verdures i els productes integrals.

6 Vitamines i minerals

Són micronutrients, presents en els aliments en molt petites quantitats. En l'etiqueta s'ha d'indicar el percentatge de la quantitat diària recomanada (QDR) que proporcionen 100 grams o 100 mil·lilitres o porció de producte. La QDR és la quantitat que una persona adulta ha de consumir al dia per mantenir un bon estat de salut.

Informació nutricional

	Per 100 g	Per porció (exemple de 50 g)
1 Valor energètic	365 kcal 1540 kJ	182,5 kcal 770 kJ
2 Proteïnes	10 g	5 g
3 Hidrats de carboni dels quals:	74 g	37 g
- sucres	20 g	10 g
- midons	54 g	27 g
4 Greixos dels quals:	3 g	1,5 g
- saturats	1,2 g	0,6 g
- monoinsaturats	0,8 g	0,4 g
- poliinsaturats	1 g	0,5 g
- colesterol	0,3 mg	0,15 mg
5 Fibra	1 g	0,5 g
6 Vitamines i minerals		
Vitamina A	120 µg (15% QDR)	60 µg (7% QDR)
Àcid fòlic	20 µg (10% QDR)	10 µg (5% QDR)
Calci	96 mg (12% QDR)	48 mg (6% QDR)
Ferro	7 mg (50% QDR)	3,5 mg (22% QDR)

La informació nutricional és voluntària, excepte quan l'etiqueta inclou un missatge sobre propietats nutritives o saludables de l'aliment, com ara *font de fibra, sense sal, valor energètic reduït*, etc.