

As escollas alimentarias feitas con información suficiente adoitan ser as máis saudables. Para axudarvos a elixir os alimentos mais adecuados, presentámosvos 3 métodos que vos axudan a tomar decisións correctas. Lembraide que son orientativos e que antes de mercar deberedes ter en conta outros aspectos. Por exemplo, alimentos como o aguacate, as olivas ou o aceite de oliva forman parte dunha dieta saudable, aínda que polo exceso de graxa ou de sal non acaden unha puntuación tan alta como un vexetal fresco. Así e todo, a frecuencia de consumo, o tamaño da ración habitual e o seu procesado son variables a ter en conta para facer escollas saudables.

Neste primeiro método valórase negativamente o contido excesivo de graxas, azucre e sal nos alimentos, xa que están en relación con problemas como a hipertensión, a obesidade ou a diabetes.

Para valorar o alimento en función destes nutrientes, fixédevos na etiqueta nutricional e tomade a referencia do contido por 100g de alimento. Agora:

1. **OBSERVADE** o contido destes nutrientes.
2. **COMPARADE** entre alimentos similares.
3. **ELIXIDE** os que conteñan menos cantidade dos nutrientes mencionados.



Neste segundo método, os alimentos valóranse en función da natureza, grao e propósito do seu procesamento, xa que este está relacionado coa saúde. Observade os 4 grupos seguintes, e tentade consumir moitos alimentos do grupo 1 e poucos do 4:

GRUPO 1. Alimentos non procesados ou minimamente procesados. Son as partes comestibles das plantas e dos animais, os fungos e algas tras ser separados da natureza. Os procesos aos que son sometidos os alimentos deste grupo inclúen unicamente o fraccionamento, o envasado, o envasado ao baleiro, a pasteurización, a refrixeración e a conxelación.



GRUPO 2. Ingredientes culinarios procesados. Úsanse xunto cos alimentos do grupo 1 para cocinálos e darlles sabor. Son os aceites, a manteiga, o azucre, o sal, o pemento...



GRUPO 3. Alimentos procesados. Son versións modificadas dos alimentos do grupo 1, co fin de que duren máis e de mellorar a súa aparencia, sabor, olor... Inclúense neste grupo os vexetais envasados, o peixe enlatado, as froitas en caldo de azucre, queixos e pans recentemente feitos...



GRUPO 4. Alimentos ultraprocesados. Non son alimentos modificados, senón preparacións feitas de substancias derivadas de alimentos e aditivos con pouco ou ningún alimento intacto do grupo 1. Adoitan levar tamén exceso de azucres, graxas e sal. Polo xeral, engaden un envase atractivo e unha intensa comercialización. A este grupo pertencen os produtos de aperitivo empacquetados, os de carne reconstituída (*Nuggets*, salchichas), doces e pasteliños comerciais... O seu consumo excesivo está relacionado con distintos problemas de saúde.



O Nutri-score é o terceiro método. É un sistema de información ao consumidor, que por medio do graduado en cores, proporciona información sobre a calidade nutricional dun produto. Utiliza una escala con 5 cores: desde o A (verde, máis saudable) hasta o E (vermello, menos saudable). O sistema valora diferentes variables para obter unha puntuación definitiva. Por medio deste método, seguindo os pasos que che indicamos a continuación, ti tamén podes orientarte sobre a calidade nutricional do produto que vas a comprar.



1. Obtén os PUNTOS A (negativos). Consulta a cantidade de enerxía, graxa saturada, azucres e sodio e compárao con cada unha das columnas da táboa. Á esquerda, na columna escura, tes a puntuación para cada valor. Por exemplo, un produto que aporta 144kcal de enerxía (1 punto), 3,1g de graxa saturada (3 puntos), 0,7g de azucres (0 puntos) e 455mg de sodio (5 puntos), tería unha puntuación final de 9 puntos.

Puntuación	Enerxía (Kcal/100g)	Graxa saturada (g/100g)	Azucres (g/100g)	Sodio ¹ (mg/100g)	
0	≤ 80	≤ 1	≤ 4,5	≤ 90	
1	> 80	> 1	> 4,5	> 90	
2	> 160	> 2	> 9	> 180	
3	> 240	> 3	> 13,5	> 270	
4	> 320	> 4	> 18	> 360	
5	> 400	> 5	> 22,5	> 450	
6	> 480	> 6	> 27	> 540	
7	> 560	> 7	> 31	> 630	
8	> 640	> 8	> 36	> 720	
9	> 720	> 9	> 40	> 810	
10	> 800	> 10	> 45	> 900	
Puntos A=	(a) +	(b) +	(c) +	(d) =	0 - 40
Puntos A=	1	3	0	5	9

2. Obtén os PUNTOS C (positivos). Mira na lista de ingredientes os gramos de froitas, hortalizas, legumes ou froitos secos que aporta o produto. Mira na etiqueta a cantidade de fibra e de proteínas, e calcula a puntuación correspondente seguindo o método anterior. Por exemplo, un produto con 82g de chícharos (5 puntos), 6g de fibra (5 puntos) e 4,6g de proteínas (2 puntos), tería unha puntuación final de 12 puntos.

Puntuación	Froitas, hortalizas, legumes, froitos secos (g/100g)	Fibra (g/100g)	Proteínas	
0	≤ 40	≤ 0,7	≤ 1,6	
1	> 40	> 0,7	> 1,6	
2	> 60	> 1,4	> 3,2	
3	-	> 2,1	> 4,8	
4	-	> 2,8	> 6,4	
5	> 80	> 3,5	> 8	
Puntos C=	(a) +	(b) +	(c) =	0 - 15
Puntos C=	5	5	2	12

3. Resta aos PUNTOS NEGATIVOS A os PUNTOS POSITIVOS C

No noso exemplo, Puntos negativos A (9) – Puntos positivos C (12): 9-12= -3

Agora compara a puntuación final co seguinte esquema para ver a calidade do produto.

Alimentos	Bebidas	Color
≤ -1	Agua	Verde escuro
0-2	≤1	Verde
3-10	2-5	Amarelo
11-18	6-9	Laranxa
≥19	≥10	Laranxa escuro/ vermello

No noso exemplo, como a puntuación final é -3, obtemos unha cualificación A, (verde escuro).

