

Etichette alimentari

Valori nutrizionali



Etichette alimentari - Mangia bene

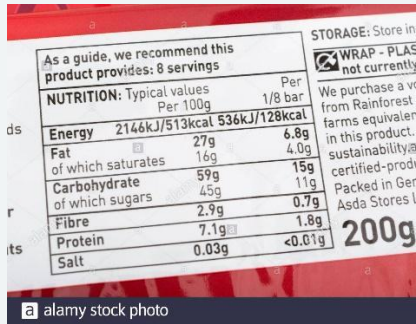
La maggior parte degli alimenti preconfezionati ha un'etichetta nutrizionale sul retro o sul lato della confezione.

Queste etichette includono informazioni sull'energia in kilojoule (kJ) e kilocalorie (kcal), solitamente denominate calorie.

Includono anche informazioni su grassi, saturi (grassi saturi), carboidrati, zuccheri, proteine e sale.

Tutte le informazioni nutrizionali sono fornite per 100 grammi e talvolta per porzione di cibo.

I supermercati e i produttori alimentari ora evidenziano il contenuto di energia, grassi, grassi saturi, zuccheri e sale sulla parte anteriore della confezione, insieme all'assunzione di riferimento per ciascuno di questi.



alamy stock photo

alamy stock photo



Per una dieta equilibrata:

mangia almeno 5 porzioni di una varietà di frutta e verdura ogni giorno
pasti a base di patate, pane, riso, pasta o altri carboidrati amidacei – scegli, ove possibile, cereali integrali o fibre più elevate
avere alcune alternative a base di latticini o latticini, come bevande a base di soia e yogurt – scegli opzioni a basso contenuto di grassi e a basso contenuto di zuccheri

mangia fagioli, legumi, pesce, uova, carne e altre proteine - mira a 2 porzioni di pesce ogni settimana, 1 delle quali dovrebbe essere grassa, come salmone o sgombro

scegli oli e creme spalmabili insaturi e mangiali in piccole quantità

bevi molti liquidi: il governo raccomanda da 6 a 8 tazze o bicchieri al giorno

Suggerimenti:

Se mangi cibi e bevande ad alto contenuto di grassi, sale e zucchero, mangiali meno spesso e in piccole quantità.

La maggior parte delle persone mangia e beve troppe calorie, troppi grassi, zucchero e sale e poca frutta, verdura, pesce grasso o fibre.



frutta e verdura



carboidrati amidacei



latticini o alternative ai latticini



legumi, pesce, uova, carne

Come faccio a sapere se un alimento è ricco di grassi, grassi saturi, zucchero o sale?

Grasso totale

Alto: più di 17,5 g di grasso per 100 g

Basso: 3 g di grassi o meno per 100 g

Grassi saturi

Alto: più di 5 g di grassi saturi per 100 g

Basso: 1,5 g di grassi saturi o meno per 100 g

Zuccheri

Alto: più di 22,5 g di zuccheri totali per 100 g

Basso: 5 g di zuccheri totali o meno per 100 g

Sale

Alto: più di 1,5 g di sale per 100 g (o 0,6 g di sodio)

Basso: 0,3 g di sale o meno per 100 g (o 0,1 g di sodio)

Codifica dei colori rosso, ambra e verde

Each burger contains:

ENERGY 924kJ 220kcal 11%	FAT 13g MED 19%	SATURATES 5.9g HIGH 30%	SUGARS 0.8g LOW <1%	SALT 0.7g MED 12%
--	---------------------------------	---	-------------------------------------	-----------------------------------

% of an adults reference intake.

Typical values per 100g: Energy 966kJ/ 230kcal

Alcune etichette nutrizionali sulla parte anteriore della confezione utilizzano i codici colore rosso, ambra e verde. Le informazioni nutrizionali codificate per colore ti dicono a colpo d'occhio se il cibo contiene quantità elevate, medie o basse di grassi, grassi saturi, zuccheri e sale:

rosso significa alto

ambra significa medio

verde significa basso

In breve, più verde è sull'etichetta, più sana è la scelta. Se acquisti un alimento che ha tutto o per lo più verde sull'etichetta, sai subito che è una scelta più sana.

Ambra non significa né alto né basso, quindi puoi mangiare cibi con tutto o principalmente ambra sull'etichetta per la maggior parte del tempo.

Ma qualsiasi rosso sull'etichetta significa che il cibo è ricco di grassi, grassi saturi, sale o zuccheri, e questi sono gli alimenti che dovremmo ridurre. Cerca di mangiare questi cibi meno spesso e in piccole quantità.

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/how-to-read-food-labels/>