

Se ti abitui a leggere l'etichetta nutrizionale potrai facilmente scegliere cibi salutari. Non fermarti alle accattivanti frasi poste sulla parte anteriore dell'imballaggio che servono ad attrarre il consumatore ma vai dritto all'etichetta posta sul retro, dove puoi trovare tutte le informazioni che sono veramente importanti. Inizia dalla lettura degli ingredienti, prosegui con le calorie e informati sui vari nutrienti. Attenzione al sale!

Conta le **calorie**! L'energia contenuta nel prodotto alimentare viene misurata in calorie. Il contenuto calorico è relativo a 100 g/100 ml di prodotto o alla singola porzione.

I **carboidrati** sono la fonte primaria di energia per l'uomo. Si consiglia di **evitare zuccheri semplici preferendo quelli complessi** (forniscono 4 kcal/g). Cerca di assumere giornalmente una quota di **fibra** scegliendo alimenti come cereali integrali, legumi, pere, mele, carciofi etc.



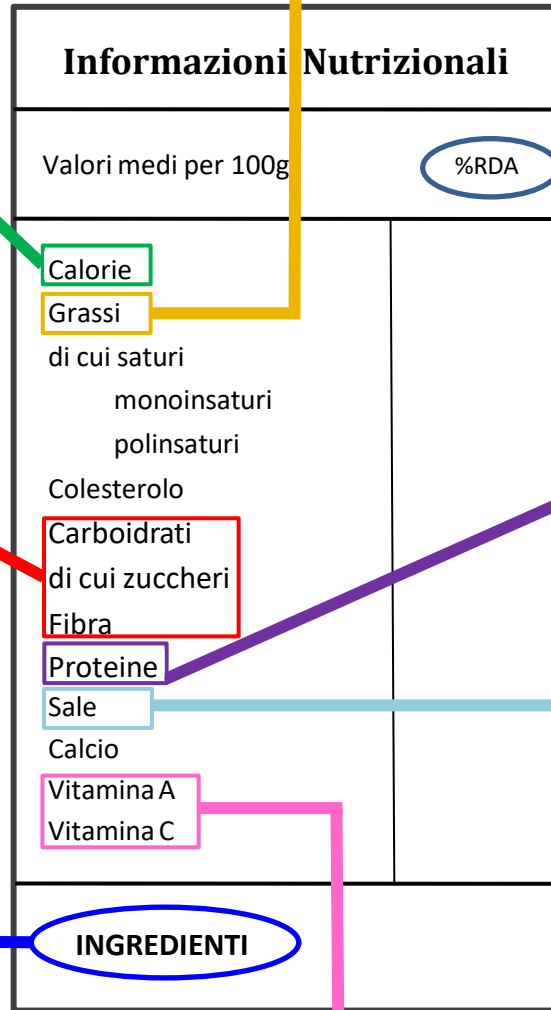
Leggi gli **ingredienti** così sai cosa mangi! La lista è messa in ordine decrescente di quantità, quindi il primo ingrediente è quello maggiormente presente.

Non tutti i **grassi** sono cattivi. Evita i grassi saturi mentre i grassi poli e mono insaturi sono okay (forniscono 9 kcal/g).

La **razione giornaliera raccomandata** è basata sul consumo di un adulto medio di circa 2000 kcal, variabile in relazione a fattori come l'età, l'attività fisica, lo stato di salute etc.

L'**introito proteico giornaliero** consigliato nell'adulto è circa 0,9 g/Kg di peso corporeo (forniscono 4 kcal/g). Ricordati di mangiare sia proteine animali sia proteine vegetali come i cereali, legumi, frutta a guscio etc.

La maggior parte degli Italiani mangia troppo **sale**! Il consumo elevato di sale aumenta il rischio di sviluppare patologie come l'ipertensione. Leggendo attentamente questa parte potrai confrontare le etichette per scegliere prodotti meno salati.



Cerca di assumere giornalmente la quantità raccomandata di **vitamine**, evitando cibi preconfezionati e preferendo invece frutta e verdura di stagione.

Informazioni aggiuntive:

- presenza di allergeni: evidenziata con carattere diverso rispetto agli altri ingredienti per dimensioni, stile o colore. Fai particolare attenzione a questa parte;
- durabilità del prodotto: "da consumarsi entro il" indica la data di scadenza, oltre la quale il prodotto *non deve* essere consumato; "da consumarsi preferibilmente entro il" indica il termine minimo di conservazione, oltre il quale il prodotto *può essere comunque consumato* senza rischi per la salute ma le qualità organolettiche, come sapore e odore, potrebbero essersi modificate. La buona **conservazione degli alimenti** permette di evitare sprechi;
- paese di origine e provenienza: preferisci i prodotti di filiera corta.