

Els pitjors embotits del supermercat, segons l'OCU

L'organització llança una graella amb els productes segons la classificació que fa Nutri-Score



L'embotit és un producte de consum ocasional en una dieta saludable. | Europa Press

Pocs consumidors queden sense saber que menjar carn processada de forma habitual no és saludable. Productes com el pernil dolç, la llonganissa o el xoriço, habituals en moltes neveres, haurien de quedar reservades per moments de consum puntuals en una dieta sana, com remarquen els nutricionistes.

Però no tots els embotits són iguals, i per això l'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU) ha classificat tots els embotits (<https://www.ocu.org/alimentacion/comer-bien/noticias/nutriscore-jamon>) dels supermercats en funció de la qualificació que els atorga l'etiquetatge nutricional Nutri-Score, que s'acaba d'implantar a l'Estat. Amb aquest sistema els productes es poden classificar amb una "A" com a millor posició i una E en el cas dels aliments amb pitjor qualificació.

Els embotits millor classificats segons les seves propietats són el pit de gall d'indi, el pit de pollastre, el pernil dolç, el pernil cuit i l'espalla de porc. L'OCU ha revisat les etiquetes de més de dos-cents embotits per elaborar la graella que hi ha a continuació. A la columna de més a la dreta podeu apreciar, segons la lletra que reben, els que estan pitjor valorats. Com més proper a E, menys recomanable és, ja sigui pels greixos, el sucre o altres elements.

Nutriscore en embutidos

	COMPOSICIÓN MEDIA POR 100 G DE EMBUTIDO					NUTRISCORE
	ENERGÍA (KCAL)	GRASAS SATURADAS (G)	AZÚCAR (G)	PROTEÍNAS (G)	SAL (G)	
CECINA	284	4,8	0,4	40,7	4,4	D y E
CHOPPED	180	4,8	0,9	11,7	2,2	D
CHORIZO	377	20,8	1,4	24,5	3,4	E
CHORIZO IBÉRICO	404	12,9	1,8	25,5	3,6	D y E
CHORIZO PAMPLONA	450	15,3	1,7	21,3	3,1	E
JAMÓN COCIDO	107	1,2	0,9	18,6	1,8	B, C y D
JAMÓN IBÉRICO	325	8,1	0,4	30,9	4,5	D y E
JAMÓN SERRANO	251	4,8	0,4	32	4,7	D y E
LACÓN	114	1,7	0,8	18,1	2,3	C y D
LOMO	243	3,9	0,8	37,1	4,1	D y E
LOMO IBÉRICO	331	7,9	0,4	36,3	3,7	E
LONGANIZA	368	10,9	1,7	21,7	3,9	E
MORTADELA	241	7	0,7	11,9	2,3	D y E
PALETA CURADA	285	7,7	0,1	30,3	4,7	D y E
PALETA IBÉRICA	380	9,6	0,4	29,2	4,8	E
PECHUGA DE PAVO	89	0,5	1,2	16,3	1,9	B, C y D
PECHUGA DE POLLO	97	0,6	1	18,2	2	C y D
SALAMI	368	10,9	1,7	21,7	3,9	D y E
SALCHICHÓN IBÉRICO	399	12,4	2,3	25,3	4,1	E
SALCHICHÓN	359	11,1	1,8	25,5	3,6	E
YORK	109	1,2	1,8	11,4	2,6	C y D

Altres notícies que et poden interessar

[noticiadiari]2/214671[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/217911[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/217923[/noticiadiari]