

## Come leggere un'etichetta nutrizionale

### VALORI MEDI PER 100g DI PRODOTTO - TYPICAL VALUES PER 100g - VALORES POR 100g DE PRODUCTO - VALEURS MOYENNES POUR 100g DE PRODUIT - DURCHSCHNITTSWERTE PRO 100g PRODUKT

●	Valore Energetico - Energy - Valor energético - Valeur énergétique - Brennwert	kJ 971/kcal 232
●	Proteine - Proteins - Proteínas - Protéines - Eiweiß	9 g
●	Carboidrati - Carbohydrates - Hidratos de carbono - Hydrates de carbone - Kohlenhydrate	31 g
●	Lipidi - Fat - Lípidos - Lipides - Fett	8 g

Il valore energetico indica la quantità di energia fornita dall'alimento ed è un parametro importante per controllare il giusto equilibrio tra le calorie introdotte con l'alimentazione e quelle consumate (bilancio energetico). Nelle etichette nutrizionali l'energia viene espressa con le chilocalorie (Kcal) e con i chilojoule (KJ). Genericamente il fabbisogno energetico di un uomo di statura e peso medio si aggira intorno alle 2500 calorie al giorno, mentre per una donna intorno alle 2000. È importante comparare il proprio fabbisogno energetico giornaliero con le calorie contenute in ciascun alimento assunto durante la giornata.

I lipidi o grassi hanno un elevato valore energetico e molteplici funzioni biologiche. I lipidi contenuti in alimenti di origine vegetale (olio di oliva, olio di semi, frutta secca) risultano, nelle giuste quantità, benefici per l'organismo. I lipidi contenuti in carne rossa, salumi, formaggi e salse (maionese, margarina, burro, panna, mascarpone) vanno limitati nel consumo perché possono contenere grassi saturi e colesterolo.

Contenuto di principi nutritivi espresso in g per 100 g di prodotto

I carboidrati rappresentano la riserva di energia a breve termine del nostro organismo, vengono velocemente assorbiti, processati e immediatamente utilizzati al fine di garantire energia. Se introdotti in eccesso e non utilizzati si convertono attraverso il metabolismo in lipidi andando ad aumentare la massa grassa dell'individuo. Gli alimenti che li contengono si dividono in alimenti ad alta densità di carboidrati (cereali e patate) e alimenti a bassa densità di carboidrati (legumi, frutta e verdura).

Le proteine garantiscono la costruzione, il mantenimento e la riparazione dei tessuti dell'organismo, trasportano altre molecole, hanno funzione ormonale ed energetica. Si dividono in proteine di origine vegetale (legumi) e di origine animale (carne, formaggio, salumi, uova, latte e derivati). Questi ultimi alimenti, molto ricchi in proteine, spesso contengono grassi saturi e colesterolo.

## GDA (GUIDELINES DAILY AMOUNTS) QUANTITÀ GIORNALIERA INDICATIVA

QUANTITÀ GIORNALIERA INDICATIVA (PER PORZIONE)			
Energia (Kj/Kcal)	8372/2000	10465/2500	100%
Proteine (g)	75	95	100%
Carboidrati (g)	275	345	100%
Grassi (g)	67	80	100%
Grassi saturi (g)	20	30	M A X
Colesterolo (mg)	300	300	M A X
Sodio (g) / Sale (g)	2,4 / 6	2,4 / 6	M A X
Fibra (g)	25	25	100%
GDA per adulti	dieta di 2000 Kcal per donna	dieta di 2500 Kcal per uomo	(Totale)

Valori espressi in grammi (g) e corrispondenti al 100% del quantitativo giornaliero raccomandato  
Dieta di riferimento GDA per donna (in rosa) e per uomo (in blu) basata rispettivamente su 2000 e 2500 Kcal