

# Utilizzo delle etichette per la conta dei CHO

L'etichetta che ci interessa per fare la conta è quella che riporta i **valori nutrizionali**, cioè la "dichiarazione nutrizionale".

L'etichetta dei valori nutrizionali si trova generalmente sotto forma di tabella ma la si può trovare anche come elenco.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI PER 100 ML DI PRODOTTO	
Valore Energetico	64 kcal / 270 kJ
Grassi	3,50 g
acidi grassi saturi	2,50 g
Carboidrati	4,90 g
di cui zuccheri totali	4,90 g
Proteine	3,20 g
Sale	0,085 g*
Calcio	120 mg

\* contenuto di sale dovuto esclusivamente al sodio naturalmente presente  
 † 15% della Razione Giornaliera Raccomandata



Se siamo fuori casa o comunque ci è impossibile vedere l'etichetta nutrizionale, utilizzare le tabelle con i valori medi o le apposite app.

Saper identificare il quantitativo **complessivo** di carboidrati è molto importante per poter fare la proporzione e sapere quanti ne se ne assumono con una determinata porzione.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI				
(VALORI MEDI)		Per 100 g	Per pezzo 13 g	% AR* per pezzo
VALORE ENERGETICO	kcal	483	63	3%
	kJ	2027	263	3%
PROTEINE	g	6,0	0,8	2%
CARBOIDRATI	g	68,5	8,9	3%
di cui: ZUCCHERI	g	19,0	2,5	3%
GRASSI	g	20,0	2,6	4%
di cui: SATURI	g	10,8	1,4	7%
FIBRA	g	2,5	0,3	-
SALE	g	0,825	0,107	2%

(\*) AR = Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

In particolare NON ci interessa il quantitativo di zuccheri semplici, come non ci interessa quello dei grassi e delle proteine.

Una volta individuato il quantitativo di carboidrati presenti in 100 gr si può procedere a calcolare quanti ve ne sono nella porzione che si vuole assumere, per esempio:

Porzione da 80 gr =  $73,1 \times 80/100 = 58,48$  gr di CHO

**Ovvero:**

Carboidrati letti in etichetta **PER** i grammi della nostra porzione **DIVISO** 100

Prodotto e Marchio	Valori nutrizionali per 100 grammi
	Valore energetico 356 Kcal/1511 KJ Proteine 12,5g Carboidrati 73,1g Grassi 1,5g

Spaghetti grossi N°5 Coop (500g)

Fortunatamente le etichette riportano sempre più spesso, oltre che ai valori dei nutrienti per 100 gr, anche quello della porzione standard e quindi il lavoro è spesso semplificato.

Affinché la conta funzioni è poi fondamentale che ci sia una corretta distribuzione di tutti i nutrienti, ovvero, una **sana alimentazione!!!**

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI				
(VALORI MEDI)		Per 100 g	Per pezzo 13 g	% AR* per pezzo
VALORE ENERGETICO	kcal	483	63	3%
	kJ	2027	263	3%
PROTEINE	g	6,0	0,8	2%
CARBOIDRATI	g	68,5	8,9	3%
di cui: ZUCCHERI	g	19,0	2,5	3%
GRASSI	g	20,0	2,6	4%
di cui: SATURI	g	10,8	1,4	7%
FIBRA	g	2,5	0,3	-
SALE	g	0,825	0,107	2%

(\*) AR = Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)