

Ce inseamna Cantitatea Zilnica Estimata?

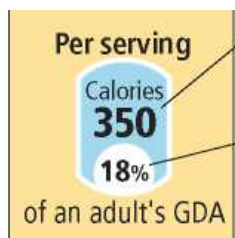
(Guideline Daily Amount) ?

Producatorii pot asigura pe baza voluntara informatii aditionale cum ar fi Cantitatea Zilnica Estimata (CZE). CZE indica contributia pe care o are o portie din aliment in termeni de energie (calorii) si nutrienti principali in alimentatia zilnica a unei persoane.

Dupa cum cerintele nutritionale depind de varsta, greutate, inaltime, sex si nivel de activitate fizica, CZE nu este tinta pentru indivizi, ci valori model care au fost stabilite pentru o persoana sanatoasa de greutate medie, cu un nivel mediu de activitate. Cerintele energetice de exemplu, variaza intre 1500 si 2000 calorii/zi pentru copii, 2200-2700 calorii/zi pentru barbati si 1800-2200 calorii/zi pentru femei.

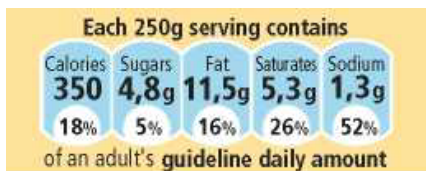
Atunci cand CZE sunt folosite in etichetarea alimentelor, valorile pentru adult sunt considerate a fi acelea pentru femei, deoarece acestea din urma se apropie cel mai bine de nevoile populatiei majoritare.

Exemplu de CZE pentru pui cu orez si legume



Calorii/portie

Acesta este procentajul de energie din ratia zilnica a unei persoane pe care o portie o va asigura



Ce este Cantitatea Zilnica Estimata?	
Energie	2000 kcal
Proteine	50 g
Carbohidrati	270 g
Zaharuri	90 g
Grasimi	70 g
Grasime	20 g
Fibre	25 g
Sodiu (Sare)	2,4 g (6 g)

Nutritionistii ne recomanda sa avem o dieta echilibrata, bazata pe:

- 50 - 55% din total energie: carbohidrati, inclusiv zaharuri
- 30 - 35% din total energie: grasimi, inclusiv grasimi saturate
- 10 -15% din total energie : proteine

De exemplu, o femeie activa care are nevoie in medie de aproximativ 2000 calorii/zi ar trebui sa consume in jur de 250-275 g de carbohidrati, 65-75 g de grasimi si 75 g de proteine.

O dieta echilibrata nu va fi intotdeauna asigurata printr-o singura masa, ci pe tot parcursul zilei. Avand o alimentatie variata putem asigura aceasta balanta si in acelasi timp adauga placere experientei de a manca. De aceea, orice aliment poate fi parte a unei diete echilibrate, sanatoase si de care ne putem bucura.

Etichetarea Nutritionala:

Sa intelegem informatia

Exemple de informatie nutritionala:

Etichetele sunt "carti de identitate" ale alimentelor pe care le cumparam si consumam. Printre altele ele ne asigura informatii despre:

Ingrediente: care sunt enumerate corespunzator cu cantitatea folosita in produs, de la cele folosite cel mai mult la cele folosite cel mai putin.

Informatii nutritionale: indica cantitatea de energie asigurata de 100 g sau 100 ml din produs, impreuna cu cantitatea de nutrienti cheie, cum ar fi: proteine, carbohidrati si grasimi. Pot fi de asemenea enumerate vitaminele, mineralele si fibrele. Multe etichete prevad si compozitia nutritionala a unei portii din produs.

Energia: este asigurata de consumul de carbohidrati, grasimi si proteine. Se exprima in mod uzual in kilocalorii (kcal) sau calorii sau in kilojouli (kJ)

1 kcal= 4.2 kJ

Valori energetice in kcal si kJ:

1 g proteina= 4 kcal= 17 kJ

1 g carbohidrati= 4 kcal= 17 kJ

1 g grasimi= 9 kcal= 37 kJ

Proteinele: sunt compuse din aminoacizi si sunt esentiale pentru cresterea si refacerea organismului. Sursele de proteine pot fi: carnea (produse din carne), peste, oua, produse lactate, pastai si cereale.

Carbohidratii: asigura combustibil organismului. Sunt reprezentati de amidon si zaharuri. Panelul nutritional indica cantitatea totala de carbohidrati si cateodata, dedesubt, cantitatea de carbohidrati provenita din zaharuri. Sursele de amidon sunt reprezentate de: paine, cartofi, produse cerealiere, orez, paste. Sursele de zaharuri includ fructe, legume si dulciuri in general.

Pui cu orez si legume

Ingrediente: orez preparat (38,5%), carne de pui preparata (19%), mazare (12,5%), branza emmental, porumb, ceapa (4%), ciuperci (4%), sare, arome, ulei de floarea soarelui

Exemplu de panel nutritional:

	Pe 100g	Pe portie de 250g
Energie	589 kJ/140 kcal	1473 kJ/350 kcal
Proteine	10.2 g	25.5 g
Carbohidrati din care zaharuri:	14.6 g 1.9 g	36.5 g 4.8 g
Grasimi din care saturate	4.6 g 2.1 g	11.5 g 5.3 g
Fibre	1.4 g	3.5 g
Sodiu	0.5 g	1.3 g
Vitamine B1	0.21 mg (15% din RDA)	0.53 mg (38% din RDA)
Minerale Calciu	158 mg (20% din RDA)	395 mg (49% din RDA)

Doza Zilnica Recomandata (RDA-Recommended Daily Allowances) reprezinta valori de referinta definite stiintific si incluse in legislatie, care indica cantitatea de diferite vitamine si minerale necesara de majoritatea populatiei pentru a se mentine sanatosi. Vitaminele si mineralele sunt enumerate pe eticheta unui aliment pe baza valorilor prezentate intr-o anumita cantitate a produsului si a procentului din RDA pe care aceste valori il reprezinta. Folosind aceasta informatie, un consumator poate vedea cum un produs contribuie la nevoile lui zilnice de vitamine si minerale. De exemplu, 158 mg de calciu contribuie cu 20% la cantitatea zilnica recomandata de calciu (800 mg).

Ce sunt nutrientii?

Nutrientii sunt componente asigurate de alimente care "hranesc" corpul si contribuie la cresterea si dezvoltarea lui. Includ: proteine, carbohidrati, grasimi, vitamine si minerale. In timp ce fibrele nu contribuie direct la cresterea si dezvoltarea organismului, ele sunt importante pentru buna functionare a tractului intestinal si de aceea se considera a fi un nutrient.

Grasimile: sunt o sursa de energie si acizi grasi esentiali. Grasimile sunt conducte pentru vitaminele solubile grase si sunt esentiale pentru functionarea celulelor. Sunt compuse din acizi grasi (saturati, monosaturati si polinesaturati), care sunt denumiti in functie de structura lor chimica. Omega-3 si Omega-6 sunt acizi grasi nesaturati.

Fibrele: ajuta la mentinerea unui sistem digestiv sanatos si se considera a cotrola apetitul. Sursele de fibre includ: cereale si paine, legume, pastai si fructe.

Sodiul: este un component al sarii obisnuite si al altor ingrediente si este prezent in mod natural in anumite alimente. Pentru a calcula echivalentul in sare al uni aliment, se multiplica valoarea sodiului cu 2.5.

Vitaminele si mineralele: cu toate ca sunt prezente in cantitati mici, sunt indispensabile pentru functionarea corespunzatoare a organismului. Alimentele asigura numeroare tipuri de vitamine si minerale. Numeroase vitamine sunt denumite dupa literele alfabetului, de ex. vitaminele A,C,D,E, in timp ce altele folosesc nume de ex. thiamina (B1), riboflavin (B2), niacin (B3). Mineralele sunt enuntate dupa indicarea lor chimica, de ex. calciu, fier, magneziu.