

3 modi in cui leggi male le etichette nutrizionali (Intermedio)

Health

Italian

Intermedio

Article

Molti americani dicono di leggere l'etichetta nutrizionale prima di comprare un alimento, ma gli esperti spiegano che spesso viene capita male. Alcune persone pensano che quella tabella sia semplice e precisa, anche se diverse parti sono più facili da usare nel modo sbagliato di quanto sembri.

Un errore comune riguarda la percentuale del valore giornaliero. Questo numero mostra quanta parte della quantità consigliata arriva da una porzione, ma si basa su una dieta da 2.000 calorie. Nella realtà, il fabbisogno calorico cambia molto in base all'età, alla corporatura, al livello di attività e alla fase della vita. Invece di considerare quella percentuale come una regola personale, gli esperti suggeriscono una guida semplice: 5% o meno significa che un alimento è basso in un nutriente, mentre 20% o più significa che è alto. Molte persone dovrebbero cercare più fibre, vitamina D, calcio, ferro e potassio, e meno sodio, grassi saturi e zuccheri aggiunti.

Un altro problema è che l'etichetta non è perfettamente precisa. Le regole permettono un certo margine, perché gli alimenti naturali non contengono sempre quantità identiche in ogni confezione.

Infine, molte persone confondono zucchero totale e zucchero aggiunto. Lo zucchero totale include anche zuccheri naturali, come il lattosio del latte. Per molte persone, è soprattutto lo zucchero aggiunto il numero da osservare.

Lista di parole di vocabolario

etichetta nutrizionale	tabella ufficiale con informazioni sul cibo
capita	compresa
tabella	modo ordinato di mostrare dati
precisa	molto corretta
errore comune	sbaglio che succede spesso
valore giornaliero	riferimento nutrizionale usato sulle etichette
quantità consigliata	livello suggerito al giorno
porzione	quantità indicata di alimento
fabbisogno calorico	numero di calorie necessarie
corporatura	dimensione e forma del corpo
livello di attività	quanto una persona si muove
fase della vita	momento della vita
guida	regola utile
fibre	parte degli alimenti vegetali utile alla digestione
vitamina D	vitamina importante per la salute
calcio	minerale utile per ossa e denti
ferro	minerale importante per il sangue
potassio	minerale importante per il corpo
sodio	minerale collegato al sale
grassi saturi	tipo di grasso da limitare
zuccheri aggiunti	zuccheri inseriti durante la produzione

margin	piccola differenza permessa
quantity	livelli o misure
packaging	imballaggio del prodotto
confuse	scambiano una cosa per un'altra
total sugar	insieme di tutti gli zuccheri
natural sugars	zuccheri già presenti nel cibo
lactose	zucchero naturale del latte
observe	controllare con attenzione
producers	aziende che fanno il prodotto

Esercizio con spazi vuoti

Molti americani dicono di leggere l' _____ prima di comprare un alimento, ma gli esperti spiegano che spesso viene _____ male. Alcune persone pensano che quella _____ sia semplice e _____, anche se diverse parti sono più facili da usare nel modo sbagliato di quanto sembri.

Un _____ riguarda la percentuale del _____. Questo numero mostra quanta parte della _____ arriva da una _____, ma si basa su una dieta da 2.000 calorie. Nella realtà, il _____ cambia molto in base all'età, alla _____, al _____ e alla _____. Invece di considerare quella percentuale come una regola personale, gli esperti suggeriscono una _____ semplice: 5% o meno significa che un alimento è basso in un nutriente, mentre 20% o più significa che è alto. Molte persone dovrebbero cercare più _____, _____, _____, _____ e _____, e meno _____, _____ e _____.

Un altro problema è che l'etichetta non è perfettamente _____. Le regole permettono un certo _____, perché gli alimenti naturali non contengono sempre _____ identiche in ogni _____.

Infine, molte persone _____ e zucchero aggiunto. Lo _____ include anche _____, come il _____ del latte. Per molte persone, è soprattutto lo zucchero aggiunto il numero da _____.

Quiz di ripasso del vocabolario

1. Perché la percentuale del valore giornaliero può essere ingannevole?
2. Quale regola semplice suggeriscono gli esperti per usare quella percentuale?
3. Perché le regole permettono un certo margine nei numeri dell'etichetta?
4. Quali nutrienti molte persone dovrebbero cercare di più?
5. Qual è la differenza tra zucchero totale e zucchero aggiunto?

Domande di discussione

- ? Leggi di solito le etichette alimentari prima di comprare qualcosa? Perché?
- ? Quale parte dell'etichetta ti sembra più difficile da capire?
- ? Le etichette alimentari dovrebbero essere più semplici?
- ? Quanto influiscono le informazioni sullo zucchero nelle tue scelte?

Prova questo articolo in altre lingue e livelli:

Inglese (Intermedio) , Inglese (Principiante) , Spagnolo (Intermedio) , Spagnolo (Principiante) , Francese (Intermedio) , Francese (Principiante) , Italiano (Principiante) , Tedesco (Intermedio) , Tedesco (Principiante)