

**Campanya per una  
alimentació saludable  
i conscient!**

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)

# La traçabilitat: un altre motiu per evitar els processats



**Alba Vigó**

TÈCNIC SUPERIOR EN DIETÈTICA

La traçabilitat és la capacitat de poder resseguir un producte durant tot el període de la cadena alimentària, és a dir, des del seu origen fins al seu consum. Per exemple, des que neix un tomàquet fins que el trobem exposat al mercat o l'enllaunem per fer-ne salsa. Per un banda, el pagès que ha cultivat els tomàquets ha de marcar els lots per identificar les partides que vendrà al mercat (traçabilitat cap endavant). Per l'altra banda, el mercat o empresa que produeix salsa de tomàquet ha de saber d'on ve la matèria primera amb la qual elabora el seu producte (traçabilitat cap endarrere).

L'objectiu? Poder detectar un hipotètic problema a la cadena alimentària (presència d'al·lèrgens, abús d'additius o fer-ne ús dels no permesos...) que desencadenés una alerta

## **Campanya per una alimentació saludable i conscient!**

[www.sitges.cat/menjarsaludable](http://www.sitges.cat/menjarsaludable)

alimentària. La traçabilitat és clau per rastrejar el producte i retirar el lot del mercat de la manera més àgil possible per garantir la seguretat dels consumidors.

Sembla un procés fàcil, però no ho és gens. Un dels principals motius que fa que sigui tan complexa és la falta d'un mecanisme d'identificació comú, igual per a tots. El codi QR també ha arribat al sector i no tots els productors i fabricants estan preparats per aquest sistema.

Però la cosa es complica encara més pel consumidor, sobretot si aquest acostuma a recórrer als productes processats, ja que aquests contenen diferents matèries primeres i cadascuna té la seva traçabilitat. Per tant, com més llarga sigui la llista d'ingredients d'un producte, més difícil és traçar el seu camí dins de la cadena alimentària i això el fa més vulnerable.

Per altra banda, aquests tipus de productes tenen un valor nutricional baix, ja que, per norma general, presenten un excés de greix, sal i sucre que en fa augmentar les calories. A més a més, la majoria inclou potenciadors del sabor i altres additius que emmascaren les seves propietats i deseduca els paladars dels seus consumidors. Per exemple, si de manera regular mengem productes molt dolços (galetes, postres làctics, melmelades...) o molt salats (patates de bossa, salses, embotits...) a l'hora de menjar fruites i verdures possiblement les trobem insípides, perquè n'esperem el sabor al què hem acostumat el paladar.

Per aquests motius, a l'hora d'anar a comprar és recomanable omplir la cistella de productes frescos que trobem als mercats i al petit comerç, per garantir la seva traçabilitat (producte local, autòcton o de km 0...). Si comprem a les grans superfícies, cal llegir les etiquetes dels productes envasats i evitar els passadissos o les zones dedicades als productes processats, per tal de limitar-ne el seu consum. La nostre salut ho agrairà i la del planeta també.

Recull d'articles en el marc de la campanya informativa sobre menjar saludable

impulsada per l'Ajuntament de Sitges.



Ajuntament de Sitges