

## ALIMENTS, NUTRIENTS I DIETA EQUILIBRADA

- 1) Els pares de la Marta han anat a fer la compra i han portat els següents aliments. Indica en cada cas quin és el nutrient principal de cada aliment:

|                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Oli d'oliva verge</p>  |  <p>Arròs basmati</p>       |  <p>Fideus Yatekomo</p>   |
|  <p>Cheetos Pelotazos</p> |  <p>Mantega sense sal</p> |  <p>Pit de pollastre</p> |
|  <p>Cacauets torrats</p> |  <p>Maionesa</p>          |  <p>Bollycao</p>        |

- 2) Segons l'Organització Mundial de la Salut, els productes ultraprocessats són aquells fets principalment amb ingredients industrials i que contenen pocs o cap ingredient natural, gran part d'ells destinats a ser consumits com a *snacks*.

Aquests productes contenen afegits, anomenats additius, com són conservants, emulgents, estabilitzadors, edulcorants, potenciadors del gust, colorants i espessants, entre d'altres, per tal d'augmentar la seva durabilitat i fer-los més atractius.

Alguns exemples són la brioixeria, gelats, caramels, salses, galetes, melmelades, pastissos, patates de bossa, xocolates, barretes energètiques, begudes amb gas, sucs, sopes deshidratades i fideus instantanis.

Alguns dels aliments comprats pels pares de la Martina són ultraprocessats, indica per a cadascun dels aliments de la llista, si és un ultraprocessat o no:

| Aliment           | Ultraprocessat? |
|-------------------|-----------------|
| Oli d'oliva verge |                 |
| Arròs basmati     |                 |
| Fideus Yatekomo   |                 |
| Cheetos Pelotazos |                 |
| Mantega sense sal |                 |
| Pit de pollastre  |                 |
| Cacauets torrats  |                 |
| Maionesa          |                 |
| Bollycao          |                 |