

TEMA 3: ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ

- 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:

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

- 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, suc, 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	

3) Mirant la taula de vitamines que teniu baix, intenteu completar les caselles, indicant quines vitamines té cada verdura i hortalissa.

		
ALBERGÍNIA	API	BLEDES
Vit. A B9 C	Vit.	Vit.

		
CARBASSA	CARXOFA	CEBA
Vit.	Vit.	Vit.

		
COL DE BRUSSEL·LES	COL LLOMBARDA	CRÉIXENS
Vit.	Vit.	Vit.

		
ENCIAM	ENDIVIA	ESPÀRREC
Vit.	Vit.	Vit.

		
ESPINACS	JULIVERT	MONGETES VERDES
Vit.	Vit.	Vit.

		
PASTANAGA	PEBROTS	PÉSOLS
Vit.	Vit.	Vit.

VERDURES HORTALISSES	VITAMINA A RETINOL (ug)	VITAMINA B9 ÀCID FÒLIC (ug)	VITAMINA C (mg)	VITAMINA E (mg)
ALBERGÍNIA	✓	✓	✓	✗
API	✓	✓	✓	✗
BLEDES	✗	✓✓	✓	✗
CARBASSA	✓	✓	✓	✗
CARXOFA	✓	✗	✓	✓
CEBA	✗	✓	✓	✗
COL DE BRUSSEL·LES	✓	✓	✓✓	✗
COL LLOMBARDA	✓	✓	✓	✗
CRÉIXENS	✓✓	✓✓	✓	✗
ENCIAM	✓	✓	✓	✗
ENDIVIA	✓	✓✓	✓	✗
ESPÀRREC	✓	✓	✓	✓
ESPINACS	✓✓	✓	✓	✓
JULIVERT	✓✓	✓✓	✓✓	✗
MONGETES VERDES	✗	✓	✓	✗
PEBROTS	✓	✓	✓	✗
PEBROTS	✓	✓	✓	✗
PEBROTS	✓	✓	✓	✗
PÉSOLS	✓✓	✗	✓	✗
PORRO	✓✓	✓✓	✓	✗
TOMÀQUET	✓✓	✓	✓	✗
PASTANAGA	✓✓	✓	✗	✗

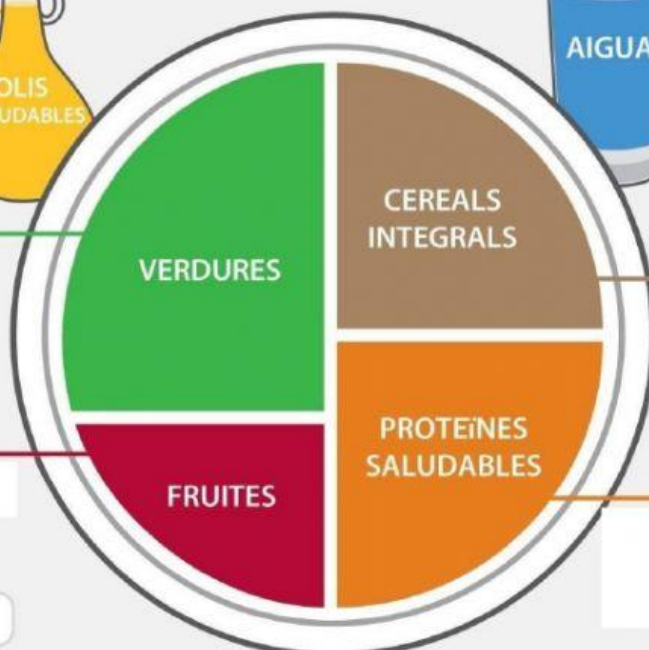
✓✓✓ AMB MOLTA QUANTITAT DE VITAMINA

✓✓ AMB VITAMINA.

✗ TÉ POCA VITAMINA O NO TÉ.

4) Escriu els següents aliments a la part del plat que correspongui:

EL PLAT SALUDABLE



SIGUES ACTIU!



5) Mira els següents aliments i classifica'ls dins d'una de les categories del Real Food.



Ingredientes

Garbanzo (62%), agua, aceite de oliva, ajo, limón, tahina (pasta de sésamo) sal y especias



Ingredientes

Harina de trigo (39,3%), azúcar, grasa de palma, manteca de cacao, aceite de nabina, suero de leche en polvo, leche desnatada (2,6%) y entera (1,7%) en polvo, lactosa (de leche), jarabe de glucosa, grasa de leche anhidra, sal, gasificantes (carbonato ácido de amonio, carbonato ácido de sodio), emulgentes (lecitina de soja (E-476)), aromas, acidulante (ácido cítrico).



Ingredientes

Avena integral*.

(*) De agricultura ecológica.

