

## CALCULANDO EL VALOR NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

En la imagen puedes ver la etiqueta de un alimento: **Chocolate con pepitas sabor pera y trozos de almendras caramelizadas**. CALCULA su valor energético; para ello

RECUERDA:

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 1 g. de proteínas     | 4 kcal |
| 1 g. de lípidos       | 9 kcal |
| 1 g. de carbohidratos | 4 kcal |
| 1g. de fibra          | 2 kcal |

| Información nutricional<br>por cada 100 g |   | Valor energético<br>(kcal)                                               |
|-------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------|
| Lípidos (grasas)                          | g | kcal                                                                     |
| Glúcidos<br>(hidratos de carbono)         | g | kcal                                                                     |
| Proteínas                                 | g | kcal                                                                     |
| Fibra                                     | g | kcal                                                                     |
| Sales minerales                           | g | <b>RECUERDA:</b><br>sales minerales<br>y vitaminas<br>no aportan energía |
| Vitaminas                                 |   |                                                                          |
| Total valor energético:                   |   | kcal                                                                     |

### Chocolate negro con pepitas sabor a pera (10%) y trozos de almendras caramelizadas (6%)

**Ingredientes:** Chocolate negro (pasta de cacao\*, azúcar, manteca de cacao, emulgente: lecitina (girasol), aroma natural de vainilla), azúcar, **almendras** 4,2%, puré de pera 3%, manzana, dextrosa, fibra de piña, aromas naturales, gelificante: alginato sódico, estabilizante: fosfatos de calcio, corrector de acidez: ácido cítrico.

Cacao: 64% mínimo en el chocolate negro.

Puede contener trazas de otros frutos de cáscara, de cereales que contengan gluten (trigo y malta) y leche.

\*Habas de cacao procedentes del programa TRANSPARENCIA CACAO.

#### VALORES NUTRICIONALES MEDIOS

Valor energético

Grasas  
de las cuales saturadas  
Hidratos de carbono  
de los cuales azúcares  
Fibra alimentaria  
Proteínas  
Sal

Por 100g

37g  
21g  
42g  
40g  
9,8g  
7,8g  
0,05g

Fabricado por Dipa EMB 61486A para Interdis.

Centros Comerciales Carrefour, S.A.  
C/ Campezo, 16 - 28200 MADRID - España  
Tel.: 914 908 900

Conservación: Conservar en lugar fresco y seco, entre +18°C y +20 °C.

Consumir preferentemente antes del fin de / N° de Lote:

100g e

¿Cuántos gramos de *puré de pera* se utilizan para elaborar un kilo de este producto?

¿Cuántos gramos de *almendras* se emplean en fabricar un kilo de este chocolate?

¿Cuántos gramos de *chocolate negro* necesitamos, como mínimo, para elaborar un kilo de este alimento?