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:

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

LIVEWORKSHEETS

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	

LIVEWORKSHEETS