

# LES ETIQUETES DELS ALIMENTS

Quan comprem un aliment és important que en coneguem una informació determinada. Les etiquetes són garantia de seguretat, ja que aporten als consumidors dades útils sobre els aliments. La llei estableix que les etiquetes han de ser clares, comprensibles i obligatòriament certes.

Analitzem la següent etiqueta d'un puré de blat de moro i patata.

**PUBMIP**

Puré de blat de moro i patata  
Sense colesterol i ric en fibra

Informació nutricional per 100 g de producte preparat

|                                |                     |
|--------------------------------|---------------------|
| Valor energètic.....           | 315 Cal             |
| Glúcids.....                   | 62,5 g              |
| Greixos.....                   | 1 g                 |
| Proteïnes.....                 | 8,29 g              |
| Fibra.....                     | 2,5 g               |
| Calci.....                     | 164,6 mg (20% QDR*) |
| Ferro.....                     | 2,8 mg (20% QDR*)   |
| Àcid fòlic.....                | 100 µg (50% QDR*)   |
| Vitamina B <sub>12</sub> ..... | 1 µg (50% QDR*)     |
| Niacina.....                   | 5 mg (50% QDR*)     |
| Vitamina B <sub>6</sub> .....  | 800 µg (50% QDR*)   |

\* QDR. Quantitat diària recomanada per la UE.

Envàs d'alumini que el protegeix de la llum i de l'aire.  
Envasat en atmosfera protectora.

**250 g**

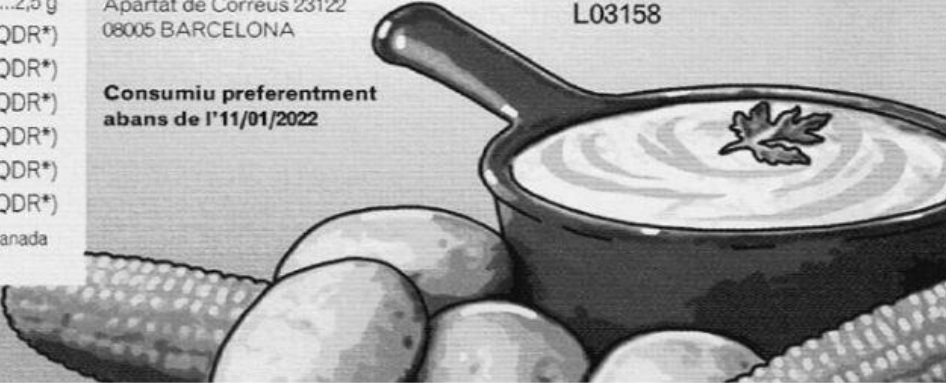
**Ingredients:** Patates deshidratades (60 %), blat de moro deshidratat (38,3 %), estabilitzador (E-451), acidulant (àcid cítric), conservant (E-222), antioxidant (E-320), traces de llei.

MAliment. Marca registrada  
Telèfon: 342 309 345 67  
Apartat de Correus 23122  
08005 BARCELONA

**Aliment deshidratat L03158**

**Consumiu preferentment abans de l'11/01/2022**





1. Digues quin és el valor energètic en Cal de 100 g d'Aquest producte ?

Cal

2. Calcula el valor energètic en Cal de 120 gr del producte.

Cal

3. Amb la informació que aporta l'etiqueta d'aquest producte, podries indicar quina quantitat de ferro hauria de prendre (és recomanable) una persona cada dia ?

mg

4. Llegeix atentament l'etiqueta i digues els dos ingredients majoritaris que conté aquest producte ?

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

5. Quina funció té l'additiu E-222 ? Marca l'opció correcta.

- a) Augmentar el gust de l'aliment
- b) Proporcionar un color agradable al producte.
- c) Impedir que s'hi desenvolupin microorganismes.

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

6. En l'etiqueta figura que el producte conté 164'6 mg de calci (20 % QDR). Què significa aquesta dada ?

- a) Què 100 g del producte contenen 164'6 mg de calci, que és la quantitat de calci recomanada al dia.
- b) Què el producte conté 164'6 mg de calci, que és la quantitat recomanada al dia.
- c) Què en 100 g del producte hi ha 164'6 mg de calci, que representa el 20% de la quantitat recomanada al dia.

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

7. Analitzem ara l'etiqueta d'una marca de llet del mercat



Calcula els grams de proteïnes, greixos i glúcids (hidrats de carboni) que hi hauria en un got de 180 ml de llet.

Proteïnes

Greixos

Glúcids

 g

 g

 g