

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

- 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	