

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 snack.

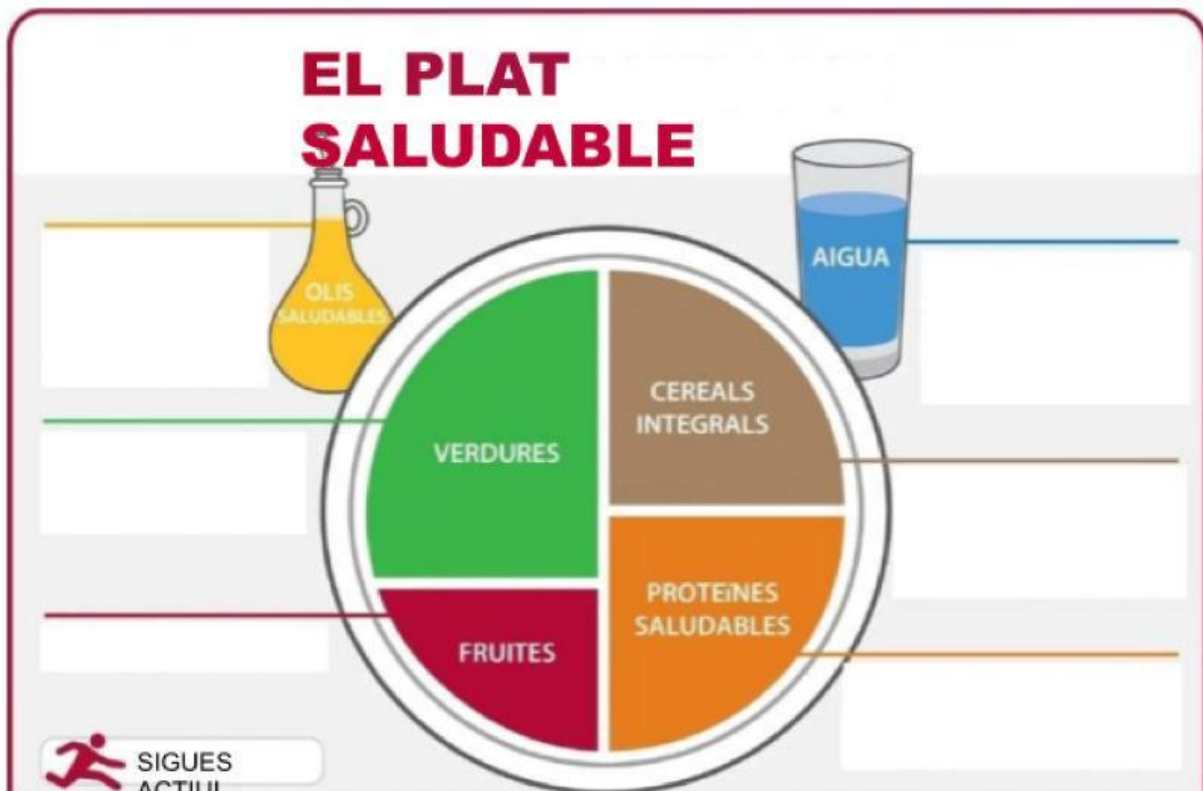
Aquests productes contenen afegits, anomenats additius, com són conservants, emulgents, estabilitzadors, edulcorants, potenciadors del gust, colorants i espessants, entre d'altres, per tal d'augmentar la seva durabilitat i fer-los més atractius.

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:

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

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



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



“ Ingredientes

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



“ Ingredientes

Harina de trigo(39.3.º). azúcar, grasa de palm a. manteca de cacao, aceite denabina, suero de leche en polvo, leche desnatada (2,696) yentera (Z7%) enpolvo. lactosa(de leche),jarabe de glucosa,grasa de leche anhidra,sai, gasificantes (carbonato àcido deamonio, carbonato àcido de sodia), emulgentes #ecitina de soja (E-476)). aromas,acidulame (òcido cítrico).



““ Ingredientes

**Avena integral*.
(g De agricultum ecológica.**

