

## 1.- Informacions dels productes alimentaris

**Exemples d'etiquetes:** - ... *que han estat copiades literalment!* -

### **Aliment 1**

<<El Zumo de Naranja Natural de Danone, es auténtico zumo de naranja. Nada ha sido añadido ni sustraído del zumo directo de las naranjas. Por ello, no lleva ni conservantes ni colorantes. Ni agua, ni azúcar añadidos. Natural y fresco, contiene el zumo resultante de exprimir aprox. 3 kg. de las mejores naranjas. Exprimido en su mejor momento, enfriado y envasado al vacío, contiene todo su sabor, frescor y vitaminas. Ideal en el desayuno, para empezar el día con toda vitalidad. También como postre, ligero y nutritivo, y en cualquier momento del día>>.

Valor energético (por 100 ml): 50 Kcal (213 KJ) - Proteínas: 0,7 g - Hidratos de carbono: 11,2 g - Grasas: 0,3 g - Vitamina C: 45 mg (75 % CDR / Cantidad Diaria Recomendada por la C.E.)

Consérvese en frío (entre 1°C y 8°C). Agitar antes de servir.

Zumo de naranja, obtenido a partir de aprox. 3 kg. de naranjas frescas. Natural. Sin aditivos, colorantes ni conservantes. Consumir en los tres días siguientes a la apertura del envase.

DANONE S.A. - Buenos Aires, 21. - Barcelona

### **Aliment 2**

*Nestlé® Grans Chocolats - Chocolate extrafino fondant. Cacao 74 % mínimo.*

*El irresistible chocolate NOIR, rico en cacao debe la fuerza de su aroma a la selección de habas de cacao, procedentes de las mejores plantaciones de América de Sur, Java y África.*

*Pasta de cacao, azúcar, manteca de cacao, grasa láctea, emulgente (lecitina), aromas.*

*Peso: 100 g - Energía: 2.474 kJ/ 592 kcal - Proteínas: 7,8 g - Glúcidos: 30,3 g - Lípidos: 45,3 g*

*Nestlé España S.A. Edificio Nestlé 08950 Esplugues de Llobregat (Barcelona)*

### **Aliment 3**

'Bastons a l'oli d'oliva' - valor promedio en 100 g:

Valor energético	474 Kcal (1.992 Kjul)	Grasas	18 g
Proteínas	10 g	de las cuales:	
Hidratos de Carbono	68 g	Saturadas	2,6 g
de los cuales:		Monoinsaturadas	12,9 g
Azúcares	8 g	Poliinsaturadas	2,4 g
Polialcoholes	0 g	Colesterol	Inapreciable
Almidón	60 g	Fibra alimentaria	5 g
		Sodio	0,48 g

### **Aliments 4 (begudes refrescants)**

**1) Fanta Limón 33 cl.** - *Bebida refrescante de zumos de frutas.*

*Ingredientes: agua carbonatada, azúcares, 6% de zumo de limón, acidulante E-330, estabilizantes E-414 y 915, conservador E-211, antioxidantes E-300, aromas y colorantes E-104.*

**2) Kas Limón 33 cl.** - *Bebida refrescante de zumos de frutas.*

*Ingredientes: agua carbonatada, azúcares, zumo de limón 6%, acidulante: ácido cítrico, esencias emulsionadas de limón, conservante: benzoato sódico. Colorante: tartracina. Antioxidante: ácido ascórbico.*

## 1.- Informacions dels productes alimentaris -continuació-

### Aliment 5

Espárragos Blancos Extra 8/14 Unidades

Producto originario de Perú. Distribuido por General Mills Ibérica SAU, Complejo Parque Norte. Serrano Galvache 56, 28033 Madrid - España. Fabricado para General Mills Internacional Sàrl, Suiza.

Peso Neto: 330 g / Peso Escurrido: 205 g.

Ingredientes: Espárragos, agua, sal y acidulante: ácido cítrico.

Información nutricional:

Valores medios nutricionales aproximados por 100 g de producto:

Valor Energético:	72 KJ / 17 kcal
Proteínas	1,3 g
Hidratos de carbono	1,4 g
de los cuales azúcares	1,1 g
Grasas	0,7 g
de las cuales saturadas	0,2 g
Fibra alimentaria	1 g
Sodio	0,4 g

Consumir preferentemente antes del fin de: 07 - 2013

### Aliment 6

*Bonítol del Nord en oli d'oliva*

**INGREDIENTS:** Bonítol del Nord, oli d'oliva i sal.

*Pes net: 111 g - Pes escorregut: 73 g - Capacitat nominal: 130 ml*

*Consumir preferentment abans del 21-10-15*

*Informació nutricional*

<i>Valors mitjans per 100g de producte escorregut</i>	
<i>Valor energètic</i>	<i>204 Kcal / 852,72kJ</i>
<i>Proteïnes</i>	<i>24 g</i>
<i>Hidrats de Carboni</i>	<i>0 g</i>
<i>dels quals, Sucres</i>	<i>0 g</i>
<i>Greixos</i>	<i>12 g</i>
<i>dels quals, àcids grassos saturats</i>	<i>1,8 g</i>
<i>Fibra alimentària</i>	<i>0 g</i>
<i>Sodi</i>	<i>0,62 g</i>

*Fabricat per: Conservas Cerqueira S.A. Tomás A. Alonso, 80 - 36208 Vigo (Espanya)*

*Envasat per a: Condis Supermercats S.A. Polígon Pla d'en Coll, C/ del Mig, 72-80  
08110 Montcada i Reixac (Barcelona)*

## 2.- Activitats:

2.1.- Classifiqueu els aliments segons els grups que es descriuen en el llibre de text (pàg. 27).

2.2.- Quins són els ingredients de l'aliment 2? I, quina és la seva informació nutricional?

Data:

Grup:

**2.- Activitats: -continuació-**

- 2.3.-** Quina és la quantitat diària de vitamina C que recomana la Unió Europea? Dels exemples anteriors, quins aliments contenen vitamina C?
- 2.4.-** En un litre de l'aliment 1, quina quantitat de proteïnes i de greixos hi ha?
- 2.5.-** En un quilo d'espàrrecs, quines quantitats de glúcids, lípids i proteïnes hi ha?
- 2.6.-** *Fanta* i *Kas* comparteixen l'acidulant, l'antioxidant, el colorant i el conservant. Assenyalau el nom i el codi corresponent de totes aquestes substàncies. En un litre d'aquestes begudes, quina quantitat hi ha de suc de llimona?
- 2.7.-** Determineu i compareu les quantitats de lípids que hi ha en dos-cents grams dels aliments 2, 5 i 6.
- 2.8.-** Determineu les quantitats d'aigua que hi ha en cadascun dels aliments.
- 2.9.-** Classifiqueu aquests aliments segons el valor energètic de les seves etiquetes.
- 2.10.-** Si tenim en compte que els glúcids i les proteïnes poden proporcionar 4 kcal/g, i els greixos, 9 kcal/g, comproveu si són correctes els valors energètics dels aliments 1, 5 i 6.
- 2.11.-** Si tenim en compte que un '*aliment complet*' és aquell que té tots els tipus de nutrients i en una proporció similar a la que necessita el nostre organisme (*glúcids: 60%, lípids: 30% i proteïnes: 10%*), en les anteriors etiquetes, quins aliments s'acostarien més a la categoria d'*aliments complets*? Val a dir però, que les necessitats nutricionals varien molt d'una persona a una altra i són molt difícils d'avaluar.
- 2.12.-** Confeccioneu un diagrama cartesià que ens representi les quantitats de sodi dels aliments 3, 5 i 6 segons les etiquetes.