

Pràctica núm.:

Nom:
 Curs:
 Data:
 Tema al qual correspon: 6

PRÀCTICA AL LABORATORI
CÀLCUL DE CALORIES
I COMPOSICIÓ NUTRICIONAL.

És imprescindible seguir una dieta equilibrada per tindre una bona salut. La proporció ha de ser:

- 55 % hidrats de carboni
- 15 % proteïnes
- 30% lípds

Objectiu:

Calcular les calories de diversos aliments.
 Conèixer els principals additius alimentaris
 Seleccionar aliments més sans.

Material necessari:



- Bàscula
- Pa de motlle
- Pernil dolç
- Xips
- Coca-cola
- Llet
- Calculadora
- Una poma
- Una tallada de formatge
- Suc de fruites

Procediment:

1
 Pesa el pa, el pernil i el formatge.

2
 Mira en les taules i en les etiquetes i calcula per a cada aliment la quantitat exacta de nutrients.

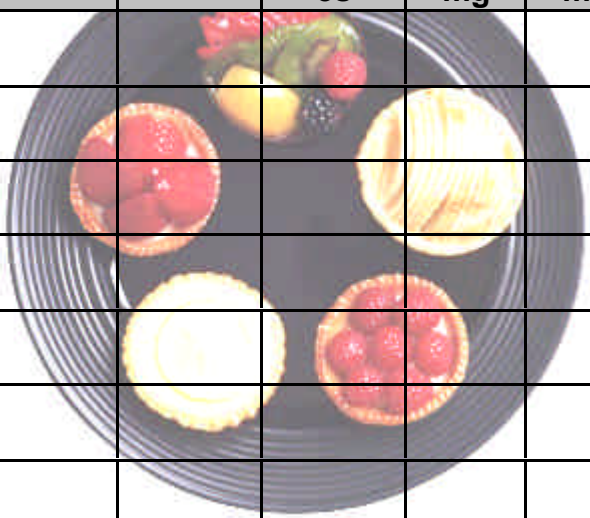
3
 Anota els additius indicats en les etiquetes.

4
 Contesta les preguntes.




Handwritten notes at the bottom of the page, including the formula: $4.21 \text{ kg} = 11 \text{ g}$

Qüestions:

Aliment	Pes	Glúcids	Lípids	Protein es	Calci mg	Ferro mg	Vitam. A	Vitam.C	Kcal
									

Un sandwich en una tallada de pa de motlle, un tros de formatge i pernil té moltes més calories que una coca-cola?

Additiu	Tipus						Funció
	Conser	Color.	Pot.Sa.	Estab.	Antioxi.	Edulco	
							

A partir de les dades que has obtingut, tria un dels següents esmorzars i explica per què:

Esmorzar 1	Esmorzar 2	Esmorzar 3
Papes	Sandwich de pernil i formatge	Sandwich de pernil i formatge
Coca-cola	Poma	Suc de fruites