

# ETIQUETES

Seminari dieta i nutrició

# PRODUCTE – “TOMATE FRITO”

Tomate frito - Orlando



Tomate frito - Apis



Tomate frito -



# FOTOGRAFIA DELS PRODUCTES



## COMPARACIÓ – INFORMACIÓ NUTRICIONAL

		Tomate Apis	Tomate Orlando	Tomate Hacendado
Informació nutricional	Valor energètic	320KJ 76 Kcal	300 KJ 72Kcal	329 KJ 79 Kcal
	Grases, de les quals saturades	3,1g 0,3g	3,6g 0,5g	3,5g 0,3g
	Hidrats de caboni, dels quals sucres	10g 7,2g	8,1g 7,8g	10g 7,4g
	Fibra alimentaria	1,2g	<del></del>	<del></del>
	Proteïnes	1,5g	1,2g	1,5g
	Sal	1,5g	1,5g	1,2g

Tots els productes són “tomate frito” però com podem comprovar, el producte número 3 és el més natural de tots, ja que únicament està compost per tomàtiga, oli d’oliva, sucre, sal, fibra, ceba sofregida i (altres frescs posa, però un percentatge molt reduït, 3’5%).

Si comparem els altres, contenen glucosa, fècules, poma, almidó, conservants, etc. Per aquest motiu, és important saber llegir l’etiqueta, per tal de poder comprovar la qualitat del producte que compram.

En quant al pes, presenten les mateixes característiques.

# SIGNIFICAT DE LA INFORMACIÓ NUTRICIONAL

- **Valor energètic:** El valor energètic o valor calòric d'un aliment és proporcional a la quantitat d'energia que pot proporcionar al cremar-se en presència d'oxigen.
- **Grases, de les quals saturades:** Es troben en aliments d'origen animal com carns, embotits, llet i els seus derivats (formatge, gelats). Es tracta de greixos que solidifiquen a temperatura ambient.
- **Hidrats de carboni, dels quals sucres:** Proporcionen energia al nostre organisme per a portar a terme processos que són vitals per a la nostra salut. Estan formats per sucres.
- **Fibra alimentaria:** Component vegetal que conté polisacàrids i lignina i que és altament resistent a la hidròlisi dels enzims digestius humans.
- **Proteïnes:** Les proteïnes són els materials que desenvolupen major nombre de funcions en les cèl·lules de tots els éssers vius.

# INGREDIENTS

	Tomàtiga Apis	Tomàtiga Orlando	Tomàtiga Hacendado
Ingredients	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomàtiga (170g par elaborar 100g de producte)</li><li>• Oli de girasol</li><li>• Xarop de glucosa y fructosa*</li><li>• Sucre</li><li>• Poma</li><li>• Almidó modificat</li><li>• Sal</li><li>• Aromes</li><li>• Espècies</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomàtiga</li><li>• Oli de girasol</li><li>• Sucre</li><li>• Fècula de blat</li><li>• Sal</li><li>• Ceba</li><li>• All</li><li>• Conservador (E-202)*</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tomàtiga (170g per 100 g de tomàtiga fregida)</li><li>• Oli d'oliva verge extra sofregit amb ceba i alls frescs (3,5%)</li><li>• Sucre</li><li>• Sal</li><li>• Fibra</li></ul>

- Xarop de glucosa y fructosa: El tipus més utilitzat és el JMAF-55 (55% de fructosa, 42% de glucosa). Aquesta varietat és molt similar a la sacarosa (sucre comú), la qual està integrada per un 50% de fructosa i un 50% de glucosa. Es tracta d'un potenciador del sabor.
- Conservador (E-202): Conservant natural o sintètic. És un derivat de l'àcid Sòrbic (E200), que s'obté de forma natural extreta de les baies de l'arbre Azorollo, o de forma sintètica a través de diferents mètodes químics. S'utilitza per prevenir fongs i llevadures.

## BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

<http://www.diabetes-cidi.org/ca/diabetes-tipo-1/debut/hidrats-carboni>

<http://www.dmedicina.com/vida-sana/alimentacion/diccionario-de-alimentacion/fibra.html>

<http://www.xtec.cat/ieslabisbal/salut/lesproteines.htm>

<http://nutricionsinmas.com/es-el-jarabe-de-maiz-de-alta-fructosa-peor-que-el-azucar/>