

TAREA de investigación – CINTURÓN NARANJA

En esta tarea que ahora te encomiendo tienes que hacer una labor de investigación. Has de ir al supermercado y responder a las preguntas de abajo. DE CADA PRODUCTO TIENES QUE HACER UNA FOTOGRAFÍA para demostrarme que has estado allí y has encontrado el producto que te indico. Por favor, pide permiso para ello, antes de nada. **Las fotos y las respuestas han de ir contestadas en este mismo documento.**

1.
 - a. Ve al supermercado y dime quién es el fabricante de las siguientes margarinas:
 - i. Artúa
 - ii. Flora
 - iii. Tulipán
 - iv. Ligeresa
 - b. Ahora ve al pasillo de las sopas, allí encontrarás fabricantes como starlux y gallina blanca. ¿Quién es el fabricante?
 - c. Por último, ve al pasillo de los desodorantes y dime quien fabrica Axe y Rexona
2. Para que un alimento sea considerado saludable, hay una serie de premisas que tiene que cumplir, y una de ellas es contener menos de 5gr de azúcar por cada 100gr de producto. Ve al pasillo de los cereales de desayuno y dime 3 marcas que cumplan con esta premisa.
3. Imagino que ya sabes que el aceite de palma es un alimento bastante dañino. Ahora has de buscar la leche de continuación de los bebés y leer los ingredientes. Responde
 - a. ¿Cuánto azúcar contiene por cada 100gr?
 - b. ¿Qué tipo de aceite lleva esa leche?
 - c. ¿Quién es el fabricante?
 - d. Después de lo que estás viendo este fabricante ¿se merece tu confianza? ¿Por qué?
4. El glutamato monosódico, es una sal que se utiliza para potenciar el sabor de los alimentos. Suele etiquetarse como E-621 y es un aditivo que genera mucha controversia ya que según investigaciones recientes está detrás de las causas de dolores de cabeza, enfermedades neurológicas, problemas con la visión e incluso algún tipo de alzhéimer. Ahora ve al pasillo de las aceitunas y dime al menos un producto que lo contenga:

Sigue por el pasillo de los patés y sopas de sobre y haz lo mismo:

Por último, encuentra en el pasillo de las pipas una marca que las contenga y una marca de patatas fritas que también:

5. Vamos ahora al jamón de York. En su etiquetado pone muchas cosas. Escríbeme los ingredientes de la marca que tu elijas. Ingredientes:
6. Algunas marcas han reducido el azúcar de sus productos como los yogures, los refrescos, algunas galletas...y han añadido en su lugar edulcorantes sintéticos que hacen que el producto tenga un sabor dulce, pero sin calorías. Te pongo algunos ejemplos:
- a. Sacarina sódica
 - b. Ciclamato
 - c. Aspartamo
 - d. Sucralosa
 - e. Acesulfamo K

Dime al menos 5 productos que contengan alguno de ellos:

7. Las grasas hidrogenadas son un tipo de grasa que ha sido alterada de manera artificial para que el producto sepa mejor y aguante más tiempo en las condiciones que quiere el fabricante. En su defecto son bastante perjudiciales para nuestro sistema cardiovascular entre otras cosas. Las encontrarás en galletas, bollería industrial... Dime 5 productos que las contenga:
8. Ya que estás en el pasillo de la bollería industrial dime ¿Quién es el fabricante de Dinosaurus, Galletas Principe, Chips Ahoy y María fontaneda?
9. Por último, has de saber que, en la mayoría de los productos procesados, es decir no naturales, hay añadido azúcar y sal. El azúcar ya es bien conocido que funciona como una droga, y hay estudios que han demostrado que es más adictiva que la cocaína. Dicho esto, quiero que lo compruebes por ti mism@ si es que aún no te has dado cuenta. Mira el tomate frito, el ketchup, el pan bimbo, las galletas, los cereales de desayuno, los refrescos....
Y a su vez mira a ver si estos mismos productos contienen sal.
10. Con todo lo que sabes has de elaborar un guión escrito con recomendaciones que le harías a una persona que quiere cuidar su salud. ¿Qué le recomendarías comer? ¿Qué tiene que tener en cuenta?