

LA NUTRICIÓ HUMANA

L'alimentació és un procés voluntari mitjançant el qual el nostre organisme obté la majoria de que necessitem.

Segons les quantitats que necessitem els podem classificar en macronutrients i

Els macronutrients són els components majoritaris dels aliments, corresponen a aquest grup: glúcids, lípids i

Els micronutrients són essencials i els trobem en quantitats molt baixes, corresponen a aquest grup les sals minerals i les

De quin tipus d'aliment o nutrient es tracta?



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Uneix amb fletxes

Funció plàstica

Funció energètica

Funció reguladora

Pa, cereals, oli, mel i xocolata

Ous, formatge, llet, carn i peix

Verdura, hortalisses i fruites