

Aliments i nutrients

Exercici 1. Escull l'opció correcta:

1. Els nutrients:

- a. Són els aliments.
- b. Estan dissolts en l'aigua.
- c. Estan dins dels aliments.
- d. Tenen vitamines.

2. Els nutrients es classifiquen en:

- a. Estructurals, reguladors i energètics.
- b. Glúcids i lípids.
- c. Aigua i sals minerals.
- d. Orgànics i inorgànics.

3 Els aliments es classifiquen en:

- a. Sòlids, líquids i gasosos.
- b. Orgànics i inorgànics.
- c. Energètics, estructurals i reguladors.
- d. Pobres i rics en vitamines.

4 Els glúcids i lípids:

- a. Aporten energia a l'organisme.
- b. Són rics en nutrients.
- c. Contenen vitamines.
- d. Són biomolècules inorgàniques.

5 Les proteïnes són:

- a. Riques en vitamines.
- b. Abundants en les patates.
- c. Energètiques.
- d. Biomolècules orgàniques.

6 Les vitamines:

- a. Es necessiten en grans quantitats.
- b. Les trobem en productes frescos, com fruites i verdures.
- c. Les fabrica el nostre organisme.
- d. Contenen nutrients.

Exercici 2. Els aliments es transformen en nutrients com a conseqüència de la digestió i el metabolisme cel·lular. Mengem aliments i fem funcionar el cos amb els nutrients que n'extraïem. Classifica cadascun dels termes següents com a aliment o nutrient.

Patates

Glúcids

Proteïnes

Fillet de Pollastre

Lípids

Sardines

Exercici 3. Llegeix les afirmacions següents i indica si són certes o falses.

- L'aigua és el nutrient orgànic fonamental, perquè fa funcions com ara el transport de substàncies o la regulació de la temperatura.
- Els glúcids són nutrients orgànics que serveixen com a reserva energètica.
- Les vitamines són el component principal del cos humà.
- Les sals minerals tenen una funció estructural fonamental, ja que formen part dels ossos i les dents.
- Una de les funcions més importants de les proteïnes és estructural, ja que formen i reparen teixits.
- Els lípids són substàncies que serveixen com a reserva d'energia.
- El nostre cos produeix vitamines en quantitats molt petites.

Exercici 4. Completa el text:

Proteïnes Inorgànics Estructurals Lípids Reguladores Orgànics Glúcids Vitamines

Els nutrients poden ser de dos tipus:

- : aigua i sals minerals
- : glúcids, , proteïnes i vitamines.

Els aliments és classifiquen en:

- a) Aliments energètics: són aquells que aporten energia són rics en i lípids.
- b) Aliments : formen les cèl·lules, els teixits i els òrgans del cos i són rics en
- c) Aliments : fan possible que els processos de l'organisme es desenvolupin amb normalitat, proporcionen i sals minerals.

Exercici 5. Relaciona cada aliment amb la funció que fa.

Exercici 6 Quin és el nutrient principal de cada aliment?



Exercici 7 Respon els diferents apartats.

a) Indica quins aliments de la següent imatge són aliments on predominen els lípids (2). Aquests aliments faran



b) Indica quins aliments de la següent imatge són aliments rics en glúcids (4) . Aquests aliments faran



c) Indica quins aliments de la següent imatge són aliments rics en proteïnes (5). Aquests aliments faran



- d) Indica quins aliments de la següent imatge són aliments rics en vitamines i sals minerals(4).
Aquests aliments faran

