

ELS NUTRIENTS

1- Completa el text següent seleccionant el nutrient que correspon a cada definició:

: molt diverses, és a dir, tenen una gran varietat de funcions: algunes tenen funcions reguladores, mentre que altres tenen funció estructural, imprescindibles en la regeneració cel·lular i el creixement, a més, en casos de dejuni es poden fer servir com a font d'energia.

: font d'energia més important. Pertanyen a aquest grup la glucosa, el sucre i el midó de la patata.

: substàncies inorgàniques que, segons el tipus, poden participar en la regulació de l'organisme o poden tenir una funció estructural a les cèl·lules.

: proporcionen energia. A més, alguns tenen funció estructural, doncs formen part de la membrana de les cèl·lules. Pertanyen a aquest grup l'oli i la mantega, entre altres.

: glúcid vegetal complex que el nostre aparell digestiu no pot digerir, però facilita l'eliminació de l'aliment no absorbit per l'organisme.

: té una funció de refrigeració, així com de transport i eliminació de substàncies. A més, dona forma a les cèl·lules, doncs es troba al seu interior formant part del citoplasma.

2- Llegeix la següent notícia i indica si les següents afirmacions són certes o falses:

(<https://www.ccma.cat/324/limiten-la-quantitat-de-greixos-trans-nocius-i-presents-en-molts-productes/noticia/3090795/>)

Els greixos trans industrials són greixos d'origen animal.

Els greixos trans no són perjudicials per a la nostra salut.

Troben greixos trans a aliments ultraprocessats com brioixeria, gelats, galetes, snacks i aliments precuinats.

Els greixos trans augmenten la quantitat de colesterol bo (HDL) i disminueixen la quantitat de colesterol dolent (LDL).

El consum de grans quantitats de greixos trans fa augmentar el risc de patir obesitat, diabetis i malalties del cor.

A la natura, alguns aliments d'origen animal com la mantega contenen greixos trans.

Al nostre país és fàcil saber si un aliment conté greixos trans mirant l'etiqueta del producte.

És saludable consumir diàriament Donuts o croissants per esmorzar.