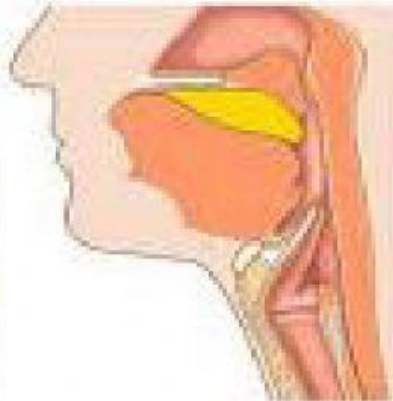
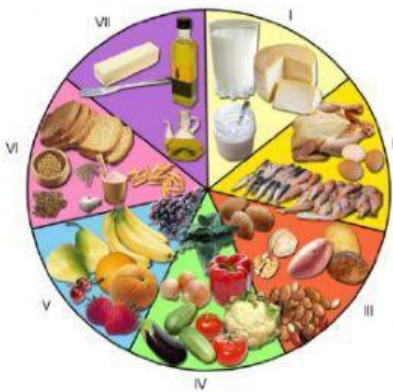




ALIMENTACIÓ I NUTRICIÓ.

L'home és un animal omnívor ja que pot prendre aliments d'origen vegetal, d'origen animal i d'origen mineral. També necessitem prendre una quantitat suficient d'aigua. Els aliments aporten a l'home energia per a créixer o per a reparar el desgast i conservar les forces.

En la digestió s'absorbeixen les parts aprofitables dels aliments i s'expulsa les que no ho són. Les parts aprofitables passen a la sang i són els principis alimentaris o nutrients. Els més importants són els hidrats de carboni, les proteïnes, els greixos, les vitamines i els minerals.



La roda dels aliments: Si mirem les seves propietats nutritives dels aliments aquests es poden classificar en grups. Per seguir una dieta correcta, cada dia hem de prendre aliments de cada grup.

Cereals, llegums i patates: Són rics en hidrats de carboni. Els llegums també són rics en proteïnes.

Carn, peix i ous: Són rics en proteïnes. Solen dur també greixos.

Llet i derivats: Són rics en proteïnes, greixos, substàncies minerals i vitamines.

Verdura: Són rics en vitamines i substàncies minerals.

Fruita: Són rics en vitamines i substàncies minerals.

Greixos: Són rics en greixos.

L'origen dels aliments: Poden tenir diversos orígens:

- Origen animal: Surten dels animals. Per obtenir-los s'ha hagut de matar un animal i extreure'n l'aliment. Són la carn, el peix, els ous i la llet.
- Origen vegetal: Surten de les plantes. Són l'arròs, les patates, les fruites, verdures, cereals, llegums...
- Origen mineral: Aliments que s'extreuen de la Terra com l'aigua i la sal.
- Aliments sintètics: Són els colorants i conservants. Els trobem a molts aliments.
- Aliments transgènics: Són aquells que se'ls canvia els gens. Per exemple, la llimona, neix d'un arbre molt fluix, primer és un mandariner, i després li canvien una cèl·lula i es converteix en llimoner.





Envasos i conservació dels aliments: Els aliments es fan malbé fàcilment per això cal conservar-los. És poden conservar d'aquestes maneres:

- En llaunes i pots de vidre: Així es guarden les sardines, la mermelada i els préssecs.
- En envasos de plàstic o cartró: Així es guarda la llet, la salsa de tomàquet, els batuts i les galetes.
- Congelats: Així es guarda la carn i el peix.
- En sal: És el cas del bacallà i les anxoves.

Les etiquetes: En qualsevol producte com el iogurt o les magdalenes, hi ha d'haver una etiqueta on s'explica de què està fet l'aliment (els ingredients), on s'ha fabricat i el pes.

Els aliments no es poden conservar tot el temps que volem. Tots els aliments han de portar a l'etiqueta la data de caducitat. Els aliments caducats no s'han de consumir.

Maneres de preparar: Hi ha moltes maneres de preparar els plats com fregir, bullir, gratinar,... Una vegada està preparat li afegim complements per donar-li més bon gust, com l'oli, el vinagre, la sal,...

També hi ha la cuina industrial, que és el menjar que ha passat per la indústria per envasar-lo i afegir-li alguns productes com els colorants.

- Contesta les preguntes:

Els aliments li aporten a l'ésser humà:

- A) L'energia i la fibra suficients per a créixer i conservar les forces.
- B) L'energia i els materials de rebuig per a créixer i reproduir-se.
- C) L'energia i els materials necessaris per a la nutrició.
- D) L'energia per a créixer o per a reparar el desgast i conservar les forces.

Segons les seves propietats nutritives els aliments es poden classificar en els següents grups:

- A) Cereals, llegums i patates; carn, peix i ous; derivats lactis; verdura; fruita i greixos.
- B) Cereals i llegums; carn i peix; llet, verdura i fruita.
- C) Cereals, llegums i patates; carn i peix; derivats lactis; fruita i verdura.
- D) Cereals i llegums; patates, carn i peix; derivats lactis; verdura, fruita i greixos.

Els aliments d'origen mineral són aquells que s'extrauen de:

- A) Les roques i les plantes de la superfície terrestre a més de l'aigua.
- B) Les roques de la superfície terrestre com els colorants i l'aigua.
- C) La superfície terrestre com l'aigua i la sal.
- D) La superfície terrestre com el carbó i l'aigua.

En l'etiqueta dels aliments s'ha d'incloure:

- A) Ingredients de l'aliment, on s'ha fabricat, les kcal i la data de consum preferent.
- B) Ingredients de l'aliment, data de fabricació, pes i data de consum preferent.

C) Ingredients de l'aliment, on s'ha fabricat i la data de caducitat.

D) Ingredients de l'aliment, lloc de fabricació, el pes i la data de caducitat.