

LES FUNCIONS DELS NUTRIENTS

1. Relaciona per mitjà de fletxes cada nutrient amb la seva funció:

Minerals	A. Transporta els nutrients i s'hi duen a terme les reaccions químiques
Glúcids	B. Són la reserva principal d'energia del cos i formen les membranes cel·lulars
Proteïnes	C. Substàncies imprescindibles perquè regulen molts processos del cos humà i hem d'ingerir amb la dieta perquè no les podem sintetitzar.
Aigua	D. Constitueixen els músculs i ossos, també tenen funció de defensa i hormonal.
Lípids	E. Permeten el transport d'oxigen a la sang (ferro) i també la transmissió de l'impuls nerviós.
Vitamines	F. Són els que aporten energia a les cèl·lules.