



SOM EL QUE MENGEM!

ALIMENTS I NUTRIENTS

Com a punt de partida caldria establir la diferència entre dos conceptes que és possible que confongueu fàcilment: alimentació i nutrició. Per això cal que llegiu amb atenció les següents definicions:

La nutrició és el procés pel qual els éssers vius intercanvien matèria i energia amb l'exterior perquè les cèl·lules funcionin adequadament. És un procés biològic diferent de l'alimentació perquè es tracta d'un acte involuntari, és a dir, és el propi organisme el que pren, dels aliments que s'ingereixen, els nutrients que necessita.

L'alimentació humana és un procés conscient i actiu que inclou la compra, l'elaboració i la ingestió o entrada dels aliments a la cavitat bucal. Hi intervenen els sentits, els desitjos, la cultura i, de vegades, la religió.

Els aliments són les substàncies que pren un organisme o ésser viu per obtenir la matèria i l'energia necessàries per subsistir. Són compostos complexos de naturalesa sòlida o líquida, que contenen els nutrients i altres elements que no ho són, responsables del seu color, olor, gust i textura.

Els nutrients són les substàncies químiques que constitueixen els aliments i que són utilitzats per les cèl·lules per portar a terme les seves funcions vitals.

Una vegada analitzat aquests conceptes, us proposem dur a terme les activitats de la tasca 1.



SOM EL QUE MENGEM!

1. Classifiqueu els nutrients i els aliments que hi ha a continuació segons el grup al qual pertanyin:

- vitamina C
- peix
- verdures
- marisc
- vi

- pa
- àcid fòlic
- llet
- oli
- mantega

- proteïna
- lípids
- glúcids
- bledes
- etanol

- carn
- calci
- colesterol
- àcids grassos
- aigua

NUTRIENTS	ALIMENTS