

LA NUTRICIÓ HUMANA

Segons les quantitats que necessitem els podem classificar en macronutrients i

Els macronutrients són els components majoritaris dels aliments, corresponen a aquest grup: glúcids, lípids i

Els micronutrients són essencials i els trobem en quantitats molt baixes, corresponen a aquest grup les sals minerals i les

De quin tipus d'aliment o nutrient es tracta?

1.



5.



1.

2.



6.



2.

3.



7.



3.

4.



8.



4.

5.

6.

7.

8.

Uneix amb fletxes

Funció plàstica

Glúcids: Pa, cereals, oli, mel i xocolata

Funció energètica

Proteïnes: Ous, formatge, llet, carn i peix

Funció reguladora

Verdura, hortalisses i fruites