

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

Les Proteïnes són molècules molt grans compostes d'altres més petites anomenades

Els Glúcids, també coneguts com inclouen els sucres.

El lípids poder ser d'origen (greixos) i d'origen (olis).

De quin tipus d'aliment o nutrient es tracta?

1



5



1.

2



6



2.

3



7



3.

4.

5.

6.

4



8



7.

8.

Uneix amb fletxes

Funció plàstica

Pa, cereals, oli, mel i xocolata

Funció energètica

Ous, formatge, llet, carn i peix

Funció
reguladora

Verdura, hortalisses i fruites