

La Nutrició i l'Alimentació

Ciències de la Naturalesa

Els nutrients i les seves funcions

Les funcions bàsiques són:

- Aportar l'energia necessària per al bon funcionament de l'organisme.
- Aportar els materials necessaris per a la formació de noves estructures corporals.
- Intervenir en la regulació de totes les reaccions que tenen lloc al cos.

Els aliments s'agrupen:

- Glúcids o hidrats de carboni
- Lípids o greixos
- Vitamines
- Elements minerals
- Aigua



Els glúcids

La principal funció dels glúcids és la producció d'energia.

- Monosacàrids: glucosa, fructosa i galactosa.
- Disacàrids: sacarosa, lactosa i maltosa.
- Polisacàrids: midó, glicogen i cel·lulosa

Les vitamines

LIPOSOLUBLES

- A
- D
- E
- K

HIDROSOLUBLES

- B
- C
- H

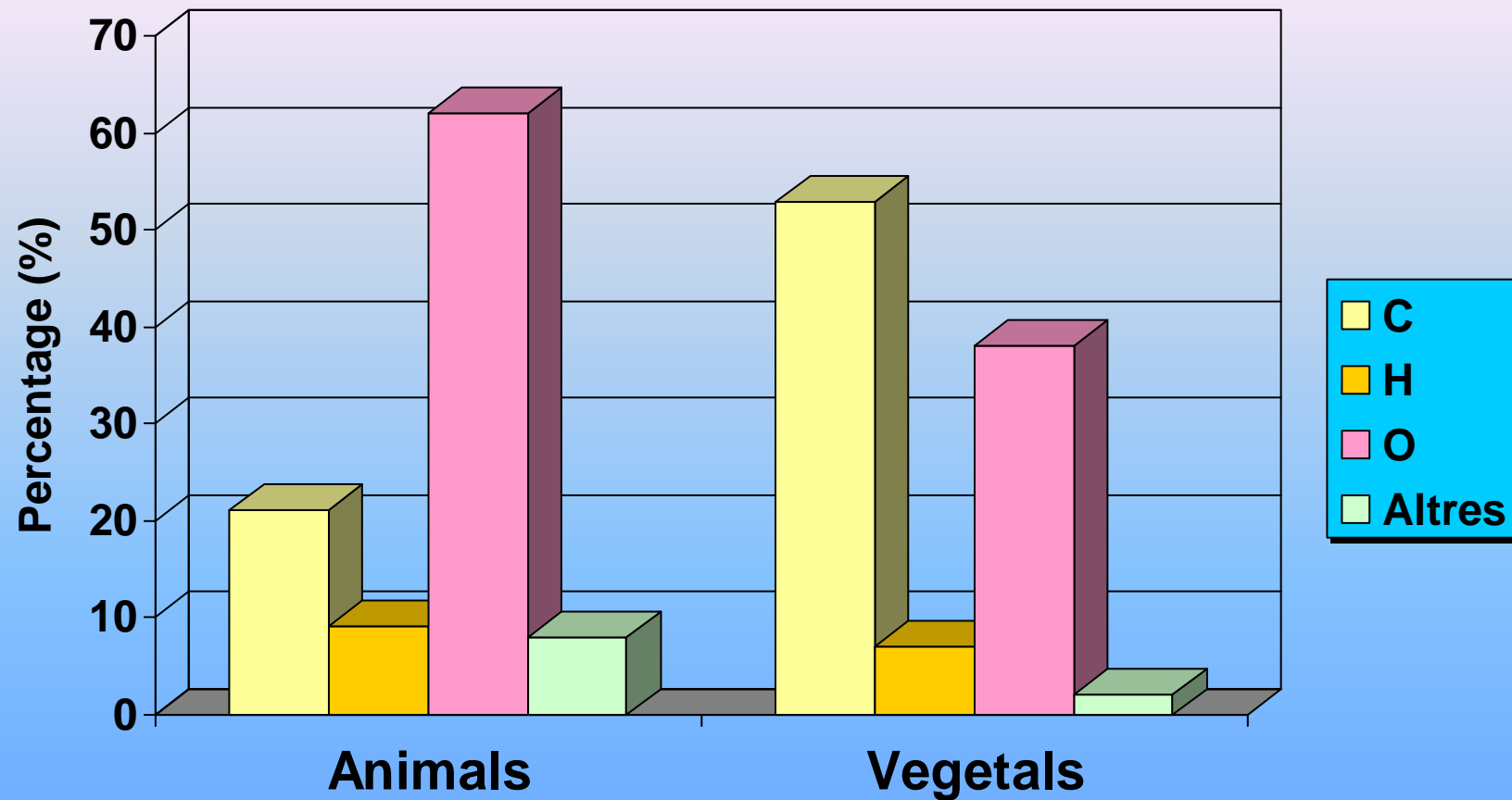
Glúcids

 Monosacàrids

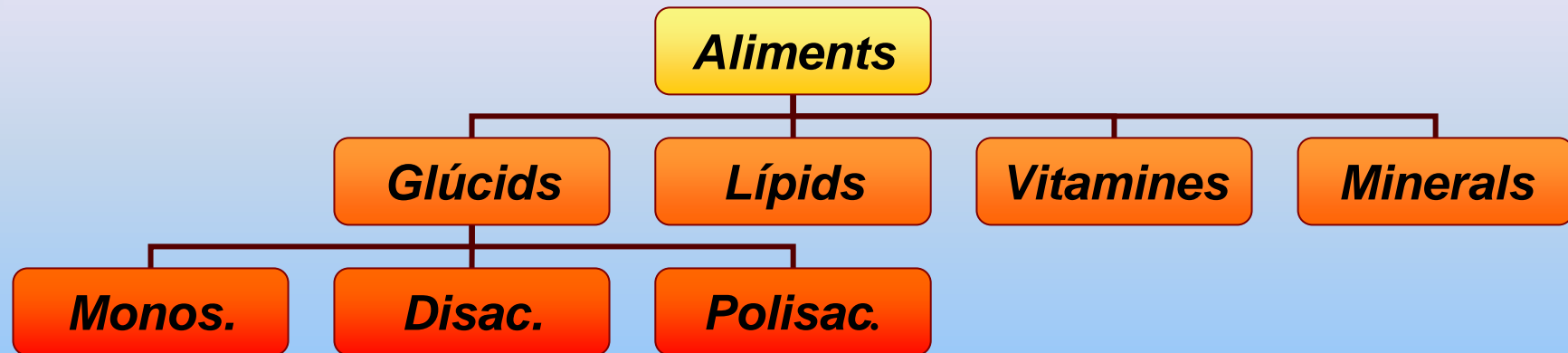
 Disacàrids

 Polisacàrids

Composició dels organismes



Aliments



Miquel Gisbert Briansó

