

ELS ALIMENTS



ELS NUTRIENTS

Són les substàncies que componen els aliments.

■ Hidrats de carboni o glúcids:

- Proporcionen energia.
- Es troben en aliments d'origen vegetal.
- Cereals, pa, pasta, patates, llegums, fruita, llet i derivats, dolços...



■ Proteïnes:

- Necessàries per créixer i reparar teixits.
- Es troben en aliments d'origen animal, en quasi totes les llavors i en els seus derivats.
- Carn, peix, ous, llet i derivats, blat, arròs, llegums...



■ Greixos o lípids:

- Proporcionen energia.
- Oli, fruits secs, mantega...



■ Vitamines i minerals:

- Necessaris per al bon funcionament de l'organisme.

■ Aigua:

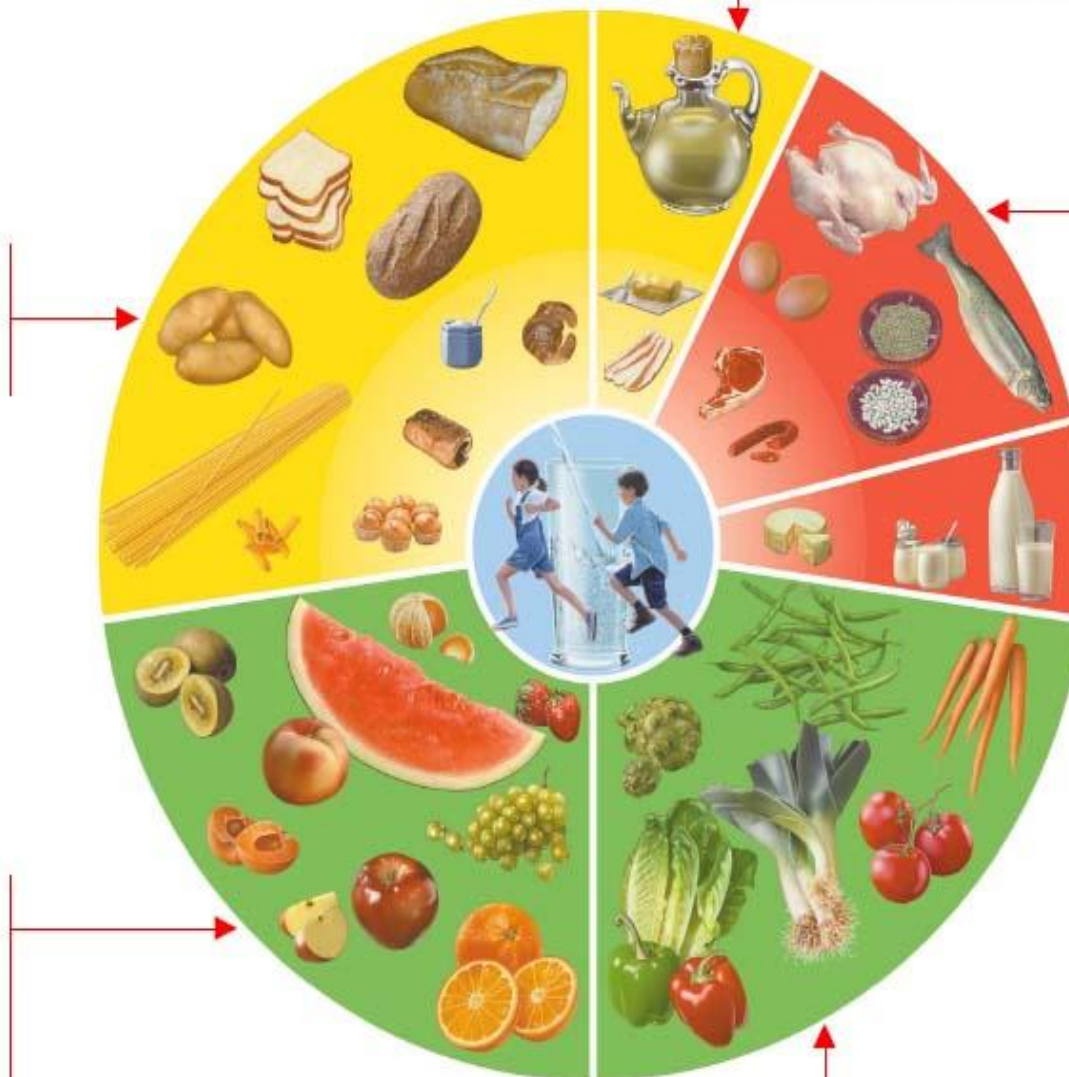
- És la substància més abundant del cos.
- Cada dia perdem 2 l d'aigua. Els recuperem bevent i absorbint l'aigua dels aliments.



La roda de l'alimentació

- 1 Hem de menjar més aliments dels grups que ocupen més espai.
- 2 No hem d'abusar dels aliments dibuixats més menuts.
- 3 És important beure molta aigua i fer exercici.

Els aliments rics en hidrats de carboni ens aporten energia. Tria els aliments integrals i no abuses dels que tenen molt de sucre.



Els aliments rics en greixos ens aporten energia. No has d'abusar dels que són d'origen animal.

Els aliments rics en proteïnes són necessaris, sobretot, durant el creixement. No hem d'abusar dels que contenen més greix, com ara la carn roja, els embotits o alguns formatges.

Les fruites i les verdures són molt saludables. Com més en menges, millor. Aporten fibra, vitamines i minerals.

Els aliments es classifiquen en sis grans grups per les seves semblances, segons els nutrients que ens aporta cadascun:

- **CEREALS** (blat, arròs, pa, pasta, etc), **LLEGUMS** (mongetes, cigrons) i **TUBERCLES** (patates)
Proporcionen: hidrats de carboni i proteïnes



■ VERDURES I FRUITES

Proporcionen: hidrats de carboni, vitamines, aigua i elements minerals.



■ CARN, PEIX i OUS:

Proporcionen:
proteïnes i greixos.



■ LLET i derivats:

Proporcionen:
proteïnes, greixos i calci.



■ OLIS:

Proporciones:
greixos.



■ PRODUCTES ENSUCRATS I DE PASTISSERIA: **Proporciones:** sucres i greixos.



Piràmide dels aliments

