

## **Tema 3 (cont) ELS NUTRIENTS I ELS ALIMENTS**

**Alimentació:**

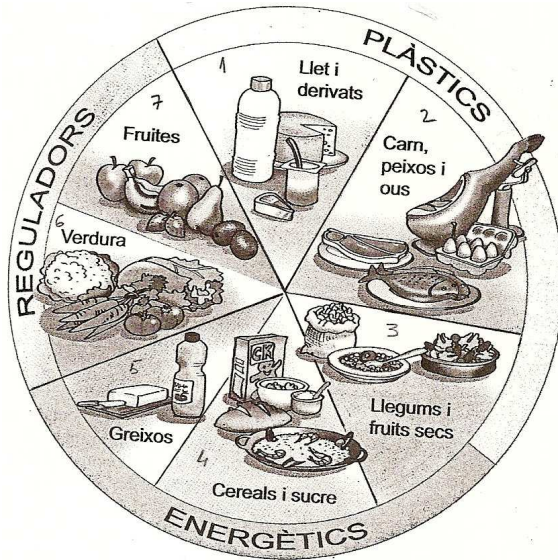
**Aliments**

**Nutrients:**

Els principals nutrients són:

- 1 - aigua**
- 2 - sals minerals**
- 3 - vitamines**
- 4 - hidrats de carboni o glúcids**
- 5 - lípids o greixos**
- 6 - proteïnes**

NUTRIENTS	FUNCIO	TIPUS	ALIMENTS ON ES TROBEN
AIGUA			
SALS MINERALS			
VITAMINES			
GLUCIDS			
LIPIDS			
PROTEINES			

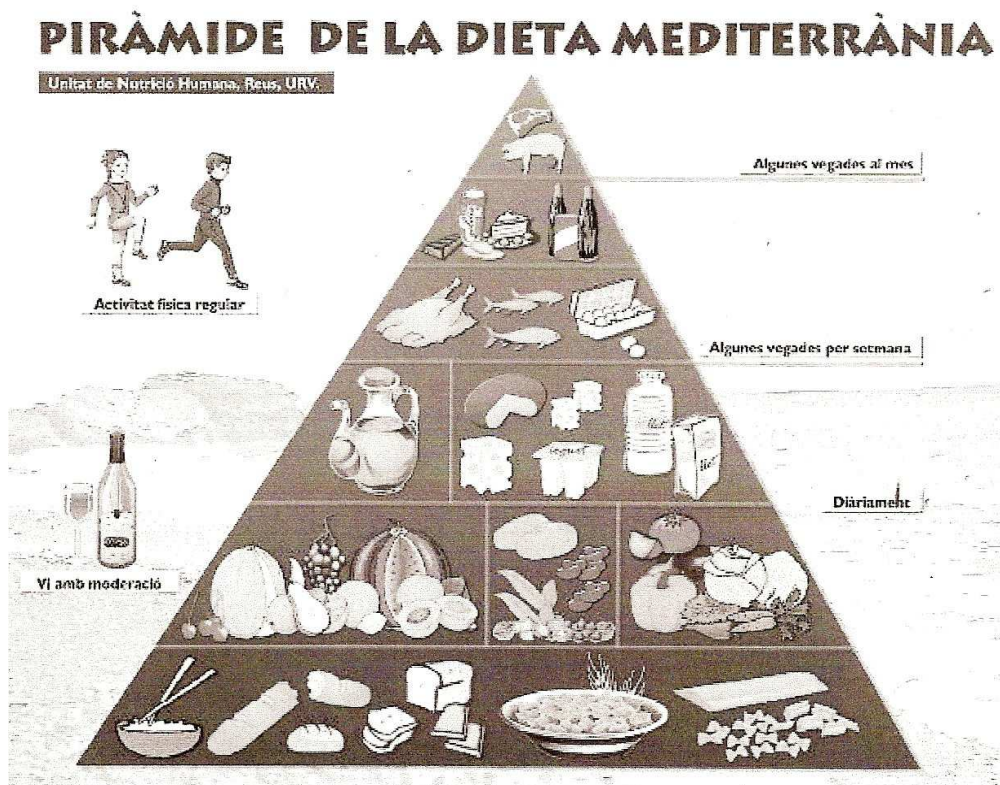


### Els grups d'aliments

	Aliments	TIPUS( energètics, plàstics o reguladors)	Nutrients principals que contenen
Grup1			
Grup2			
Grup3			
Grup4			
Grup5			
Grup6			
Grup7			

## LA PIRÀMIDE ALIMENTÀRIA

- Observa la següent piràmide alimentària típica d'una dieta mediterrània:



- Apunta:
  - Quins aliments s'han d'ingerir diàriament

- Quins alguna vegada a la setmana
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Quins ocasionalment
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Busca al teu llibre de text algunes característiques de la dieta mediterrània.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- 
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
-

➤ **MALALTIES RELACIONADES AMB LA NUTRICIÓ**

## EXERCICIS NUTRICIÓ

1- Quins nutrients és el més abundant en aquests aliments:

- a. Pa
- b. Llet
- c. Lluç
- d. Macarrons
- e. Poma
- f. Espinacs
- g. Oli d'oliva
- h. Mantega
- i. Croissant
- j. Cigrons

2- Diques quines malalties pot provocar:

- a. Una ingestió excessiva de sal al menjar
- b. Una alimentació rica en greixos animals
- c. Menjar molts aliments dolços

3- Quina diferència hi ha entre l'anorèxia i la bulímia?

4- Quins nutrients són reguladors?

Quins plàstics?

Quins energètics?

5- Posa tres exemples d'aliments reguladors

Tres d'aliments plàstics

Tres d'aliments energètics

6- Diferència entre aliment i nutrient

7- Què fa al nostre organisme un nutrient plàstic?

I un d'energètic?

I un de regulador?

8- Quina funció tenen:

- a. Les proteïnes
- b. Els lípids
- c. Els hidrats de carboni
- d. Les vitamines i minerals
- e. L'aigua

9- Escribeu la reacció que té lloc dintre la cèl.lula amb els nutrients que li arriben de la digestió i l'oxigen de la respiració.

10- Un plat de macarrons a la bolonyesa conté 80 grams d'hidrats de carboni, 52 grams de proteïnes i 9 grams de greixos. Si cada gram de hidrats de carboni proporciona 4 quilocalories, cada gram de proteïna proporciona també 4 quilocalories i cada gram

de greixos proporciona 9 quilocalories. Quantes quilocalories proporciona en total el plat de macarrons?