



ALIMENTS I NUTRIENTS

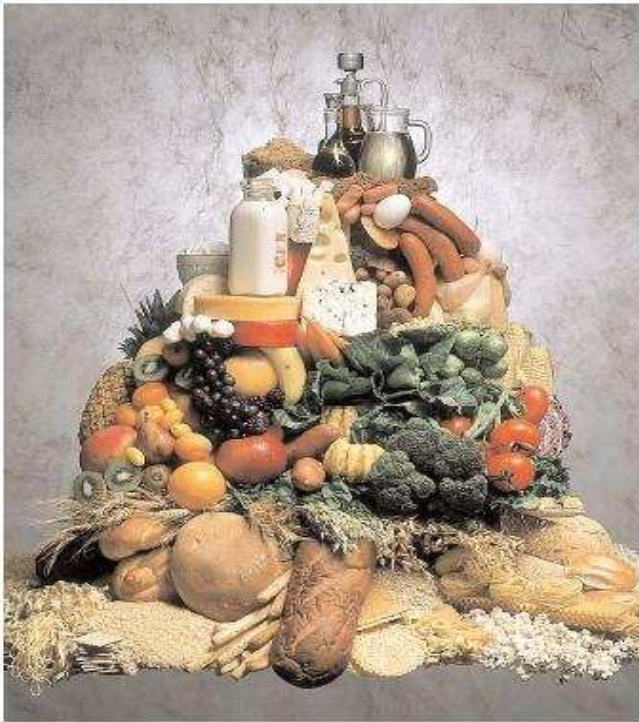
# NUTRICIÓ

- Funció vital per la qual els organismes obtenen i després fan servir els materials necessaris per a viure.
- **Materials plàstics:** són aquells que proporcionen les substàncies necessàries per al creixement i la renovació cel·lular de l'organisme.
- **Materials energètics:** són aquells que proporcionen l'energia als éssers vius.



# ALIMENTS I NUTRIENTS

- Els nutrients es troben en els aliments



➤ Els principals nutrients són:

- ✓ L'aigua
- ✓ Les sals minerals
- ✓ Les vitamines
- ✓ Els glúcids o hidrats de carboni
- ✓ Els greixos o lípids
- ✓ Les proteïnes





# L'AIGUA

- L'aigua és necessària per a la vida.
- El contingut d'aigua dels éssers vius és aproximadament del 70%.
- L'aigua es perd quan:
  - »Suem
  - »Orinem
  - »Defequem
- Recuperem aigua quan:
  - »Bevem
  - »Mengem
  - »Tenen lloc certes reaccions químiques dintre la cèl·lula



# LES SALS MINERALS

- Són necessàries per a que el nostre organisme funcioni correctament.
- Intervenent regulant les reaccions químiques
- Es necessiten en poca quantitat, però si falten produeixen malalties greus
- Els més importants són:
  - El calci: intervé en la formació d'ossos
  - El ferro: intervé en transport d'oxigen per la sang
  - El iode: necessari per al creixement
  - El fluor: prevé la càries dental



# VITAMINES

Són necessàries per a que el nostre organisme funcioni correctament.

- Intervenen regulant les reaccions químiques
- Es necessiten en poca quantitat, però si falten produeixen malalties greus.
- El nostre cos no les pot produir, per això s'han d'incloure en la dieta.
- Les vitamines s'alteren amb la calor, per això es perden en aliment excessivament cuits o en conserva.



# GLÚCIDS O HIDRATS DE CARBONI

Subministren energia a l'organisme, per això diem són nutrients **energètics**.

➤ Hi ha dos tipus de glúcids:

○ Glúcids senzill o dolços:

✓ Ens proporcionen energia immediata.

✓ **Els més importants són: la glucosa, la fructosa i la sacarosa.**

✓ Es troben al sucre de casa, a les fruites i a la mel.

○ Glúcids complexos:

✓ No són dolços.

✓ Tarden més a ser consumits per l'organisme

✓ Són una reserva d'energia del nostre organisme.

✓ El més important és el **midó**.

✓ Es troba als cereals, a la patata als llegums...

✓ Un altre de molt important és la **fibra vegetal**, el nostre cos no la pot digerir però accelera el trànsit intestinal i afavoreix la defecació. És abundant en vegetals.



# GREIXOS O LÍPIDIS

- Són també una reserva d'energia per al nostre organisme. Són **energètics**.
- Hi ha dos tipus de greixos:
  - **Greixos vegetals**: són bons per evitar el colesterol i afavoreixen la circulació sanguini evitant malalties cardiovasculars. Es troben als **olis**.
  - **Greixos animals**: és el **greix**. Es troba a la carn, especialment la de porc, a la mantega, a la nata,...
  - **El colesterol**: és necessari per a fabricar hormones, però un excés pot provocar malalties cardiovasculars



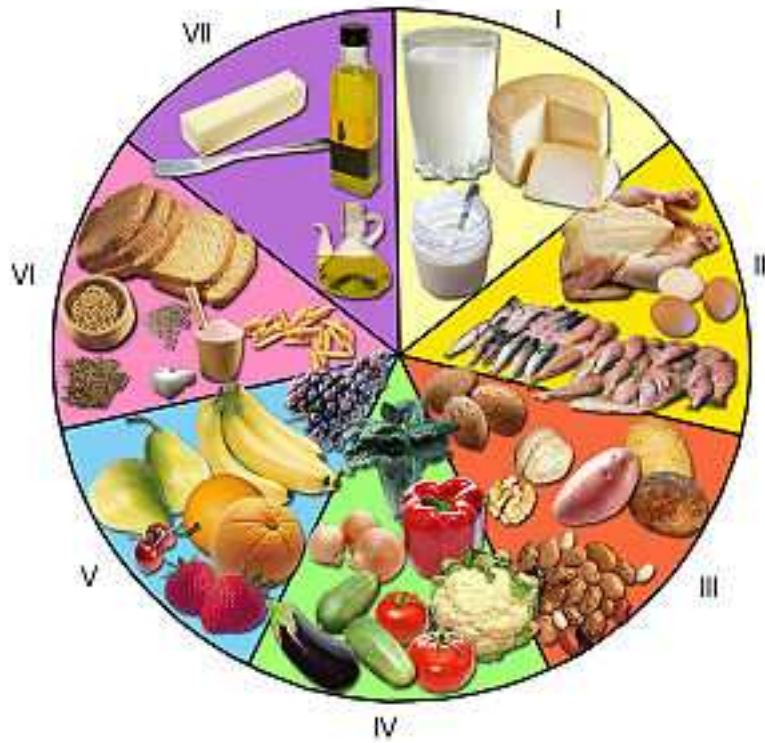


# PROTEÏNES

- Proporcionen els materials necessaris per al creixement del nostre cos i per a reparar les estructures. Són nutrients **plàstics**.
- És important ingerir una adequada quantitat de proteïnes, ja que la seva manca produeix danys greus a l'organisme.
- És troben a la llet, a la carn al peix i als ous.



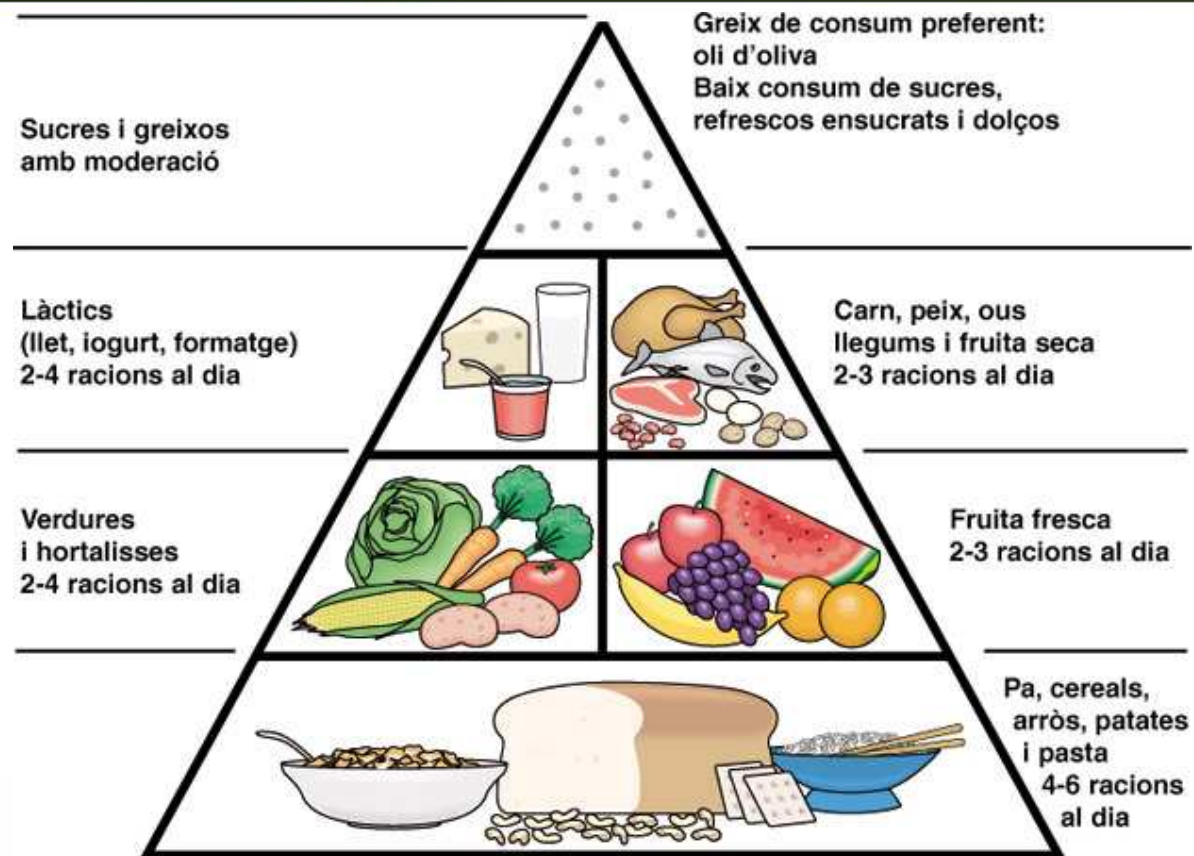
# ELS GRUPS D'ALIMENTS



I. Llet i derivats	Energètic i plàstic
II. Carn, peix i ous	Energètic i plàstic
III. Llegums i fruits secs	Energètic, plàstic i regulador
IV. Verdures i hortalisses	Regulador
V. Fruita	Regulador
VI. Cereals i sucres	Energètic
VII. Olis i greixos	Energètic



# PIRÀMIDE ALIMENTÀRIA



- **Beure 2 litres d'aigua diària**
- **Fer com a mínim un hora d'exercici físic tres cops a la setmana**

# Informació a la web

- [http://usuarios.lycos.es/cursoseso/nutricio\\_2.html](http://usuarios.lycos.es/cursoseso/nutricio_2.html)
- <http://campus.uab.es/~1162343/piramide.html>
- [http://phpwebquest.org/wq25/webquest/soporte\\_tabbed\\_w3.php?id\\_actividad=36265&id\\_pagina=3](http://phpwebquest.org/wq25/webquest/soporte_tabbed_w3.php?id_actividad=36265&id_pagina=3) (ACTIVITATS)



# TRANSTORNA ALIMENTARIS

## ► Anorèxia i bulímia:

<http://www.acclc.cat/anorexia/default.htm>

[http://www.arrakis.es/~an\\_nieva/](http://www.arrakis.es/~an_nieva/)

<http://www.upagirona.com/webupacat.htm>

## ► Obesitat:

<http://www.geocities.com/endoforum/obesitat.html>

[http://www.farmaceuticonline.com/familia/familia\\_pes.html](http://www.farmaceuticonline.com/familia/familia_pes.html)

