

# LA NUTRICIÓN



# Per què mengem?

- El nostre organisme necessita menjar per obtenir nutrients i energia.
- Els objectius de l'alimentació són:
  - Satisfer les nostres necessitats energètiques.
  - El manteniment i creixement de les nostres estructures corporals.
  - La regulació dels processos vitals per a un bon funcionament de l'organisme.



## La digestió dels aliments

1

2

3

4

5

6

7

8

**Menjar per viure**

El cos necessita **energia** per funcionar i **matèria** per créixer i reparar desperfectes. L'aparell digestiu transforma els aliments en diverses substàncies: els **nutrients** que s'utilitzen per construir el propi cos i mantenir-lo actiu i els **residus**, que el cos no pot utilitzar perquè no són digeribles.

Els aliments que contenen més nutrients són els més **nutritius**.



avalua't



practica



glossari



imprimeix

Guió: M. Àngels Hernández - Interactius: Moluanda



« Anterior » Següent »

## INTRODUCCIÓ

### 1.- Grups d'aliments

#### 2.- Tipus de nutrients

#### 3.- Piràmide nutricional

#### 4.- Problemes de nutrició

## 1.- Grups d'aliments

Els aliments podem classificar-los en sis grans grups:



- **Cereals** (com el blat i l'arròs) i **llegums** (com les lletilles i els cigrons)



- **Llet i lactis** (com el formatge i el iogurt)



- **Olis** (com el d'oliva o el de gira-sol) i **greixos** d'origen animal (com la mantega o la nata).



# Què són els nutrients?

- Són les substàncies que el nostre cos necessita per viure i que l'organisme obté per mitjà dels aliments.
- Els nutrients ens serveixen per:
  - Prevenir malalties
  - Obtenir energia.
  - Fer funcionar els diferents òrgans i aparells del nostre cos.
  - Per créixer.

## Quins nutrients hi ha?

• <b>Hidrats de carboni</b>	• <b>Proteïnes</b>
• <b>Vitamines</b>	• <b>Greixos</b>
• <b>Minerals</b>	

# Explica els diferents nutrients

## ELS GREIXOS (lípid)



- Mitjançant els greixos obtenim energia.
- Els hem de menjar amb moderació perquè si no els gastem s'acumulen i provoquen obesitat.
- Hi ha greixos **d'origen animal** i **d'origen vegetal**.
- Els trobem a l'oli, nata, embotits, mantega, margarina, cansalada...

## HIDRATS DE CARBONI (glúcids)



- També ens aporten energia.
- Trobem aquest nutrient en els cereals, pasta, patata, pa, llegums...
- Els aliments integrals ens aporten grans quantitats de fibra (pa integral, cereals integrals...)

# Explica els diferents nutrients

## LES PROTEÏNES



- Formen part dels músculs i dels òrgans del cos.
- Són nutrients que ens ajuden a créixer i a reparar els teixits del cos.
- Les trobem en la carn, els ous, el peix, llegums, làctics, fruits secs.

## LES VITAMINES



- Ens ajuden a prevenir malalties.
- Serveixen perquè les funcions vitals es realitzen correctament
- Aquests nutrients els trobem sobretot a les fruites i les verdures.

# Explica els diferents nutrients

## ELS MINERALS



- Hi ha diferents minerals, com per exemple el calci.
- Ens ajuden a créixer i a fer funcionar l'organisme.
- Els podem trobar en els làctics, l'aigua, les llegums, les fruites i les verdures.

## LA FIBRA



- **NO ÉS UN NUTRIENT** perquè el nostre cos no l'absorbeix. L'expulsem amb la femta.
- En ajuda a regular el nostre aparell digestiu i, així, anar bé de ventre.
- La trobem en les llegums, cereals, verdura, fruita i fruits secs.