

LA

NUTRICIÓ

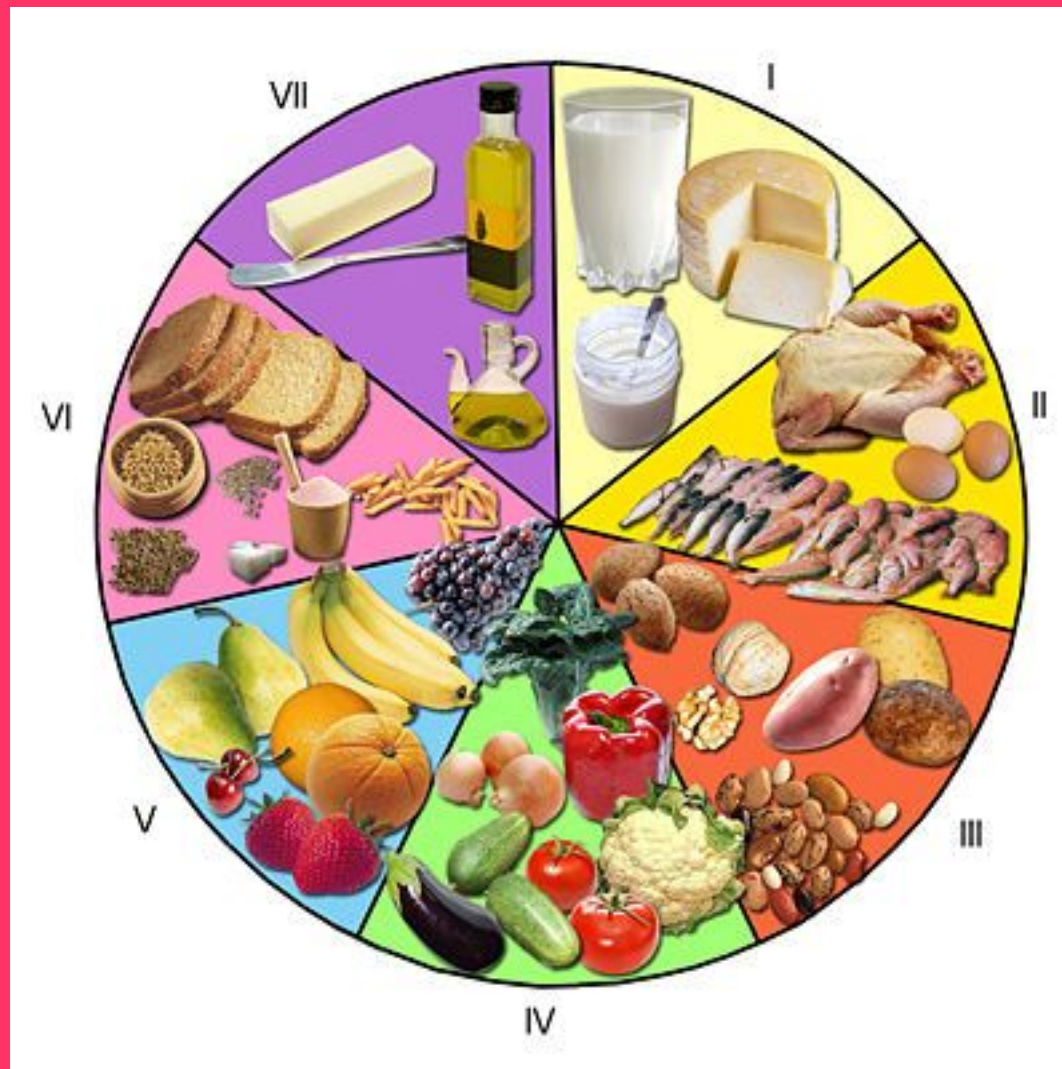
1.-Què és?

2.-Què aparells intervenen?

3.-Què són els nutrients?

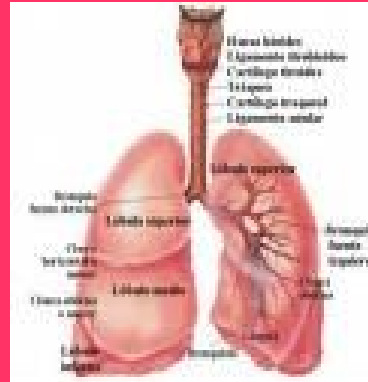
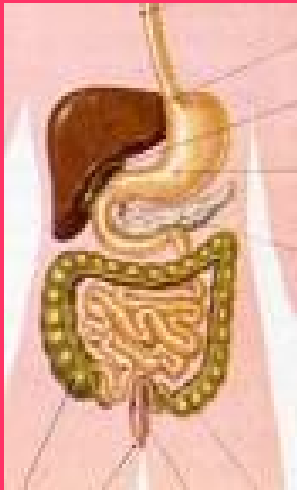
4.-Classificació dels nutrients.

1-Què és la nutrició? La nutrició és un procés biològic on els organismes asimilen els aliments i els líquids necessaris per al seu desenvolupament.

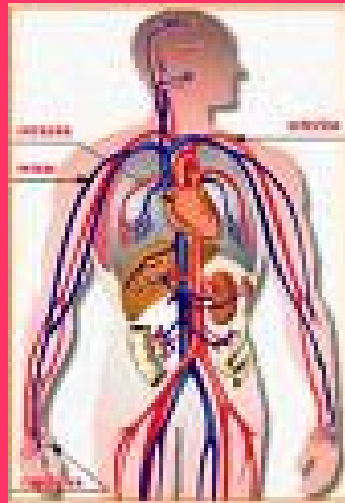


2-Què aparells intervenen? Intervenien:

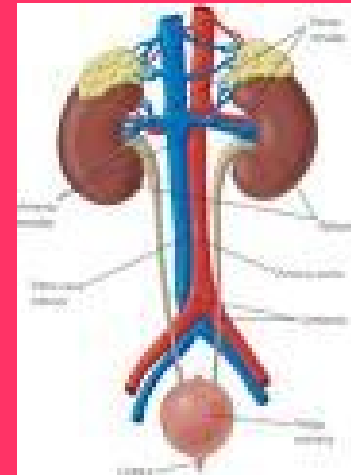
Digestiu tritura i asimila els aliments



Respiratori aporta l'oxigen



Circulatori repartix els nutrients



Excretor expulsa allò que no es necessari

3-Què són els nutrients? Són substàncies indispensables que el nostre organisme necessita, i els extrau dels aliments.

El nostre organisme necessita de 40 nutrients per a mantindre's sa, els obté dels diferents aliments.

En cada aliment predomina un nutrient per aixó és tan important mantindre una dieta equilibrada.



4- Classificació dels nutrients

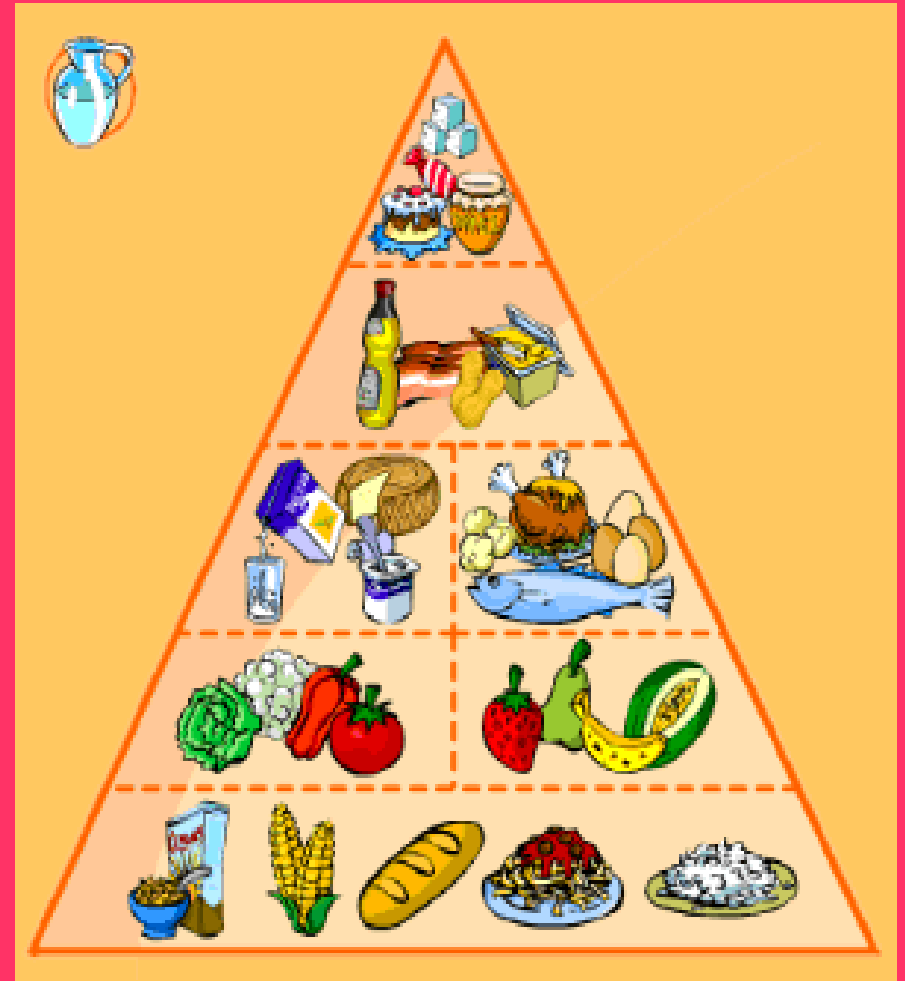
Hidrats de carboni

Les proteïnes

Els lípids

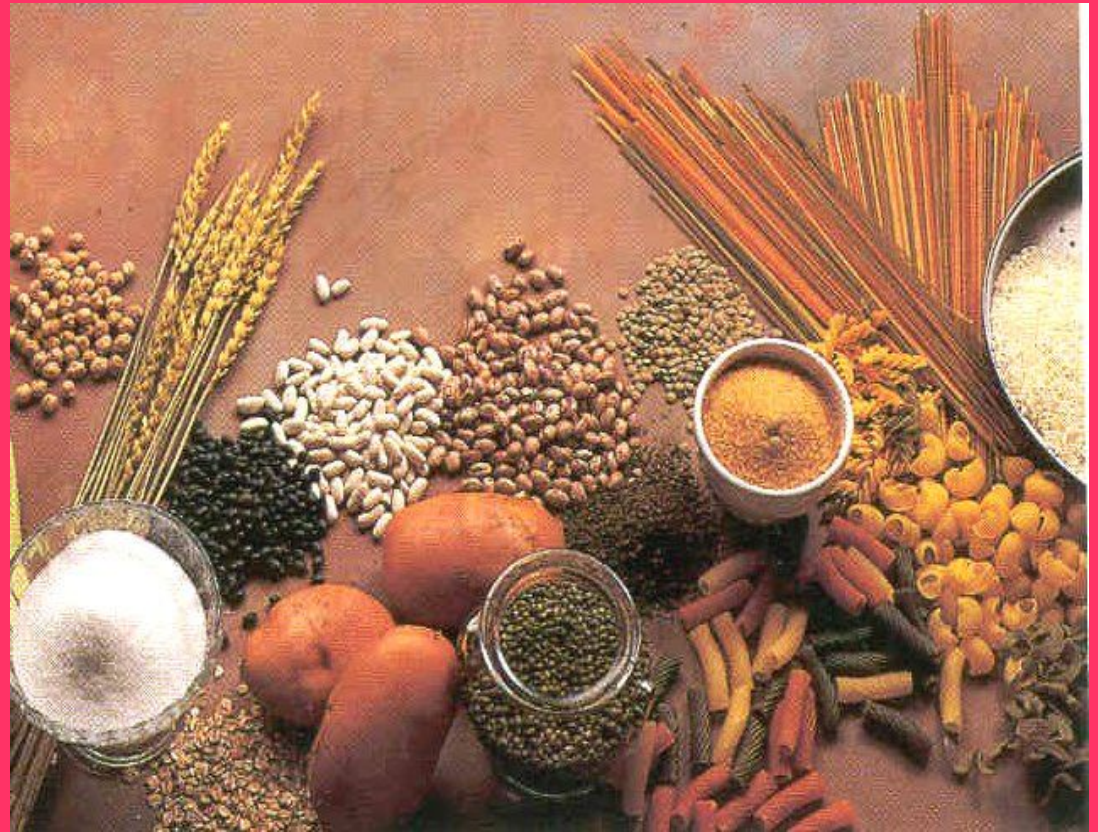
Les vitamines i minerals

L'aigua



Hidrats de carboni

La majoria procedix de les plantes .Tenen una funció energètica.



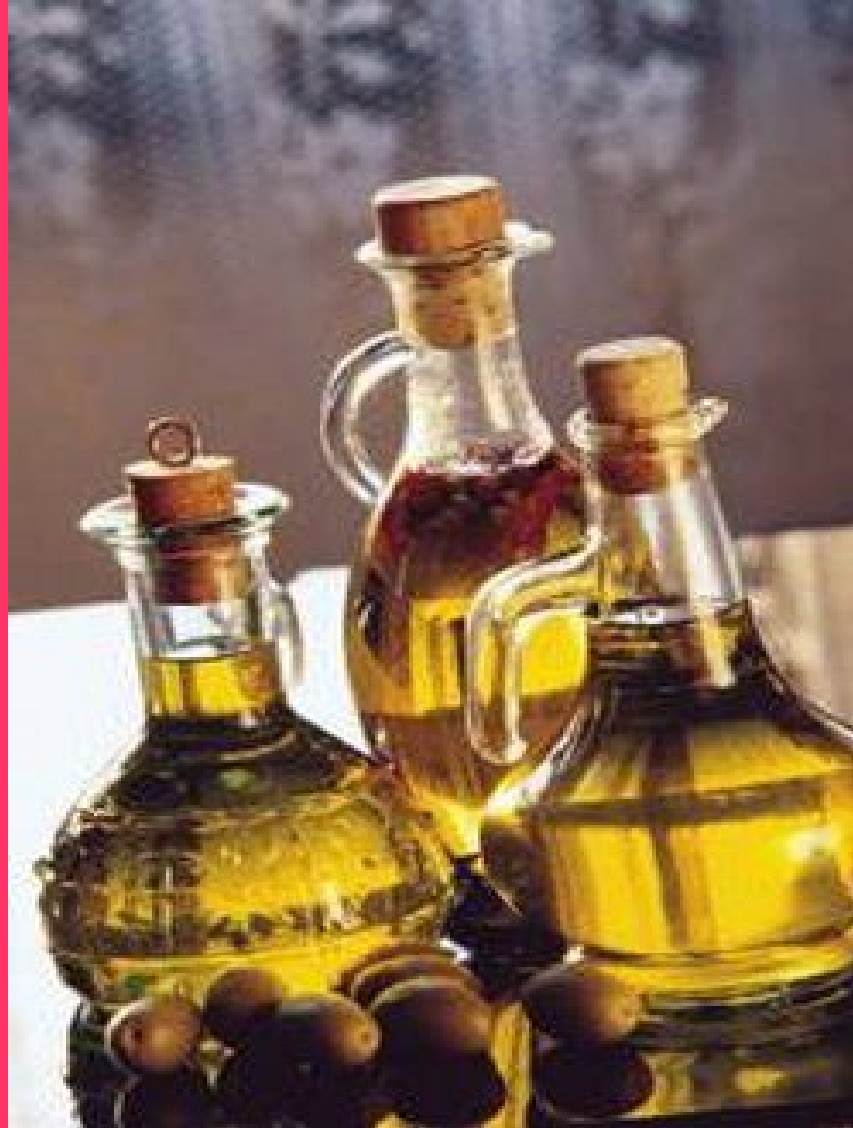
Proteïnes

Els troben als cossos dels animals i als músculs. Tenen una funció constructiva



Els lípids

Són una reserva d'energia, i constructors de teixits cel·lulars.



Les vitamines i minerals

Les fruites i verdures .
Tenen una funció
reguladora.



Classificació de les vitamines

Vitamines Hidrosolubles: solubles a l'aigua

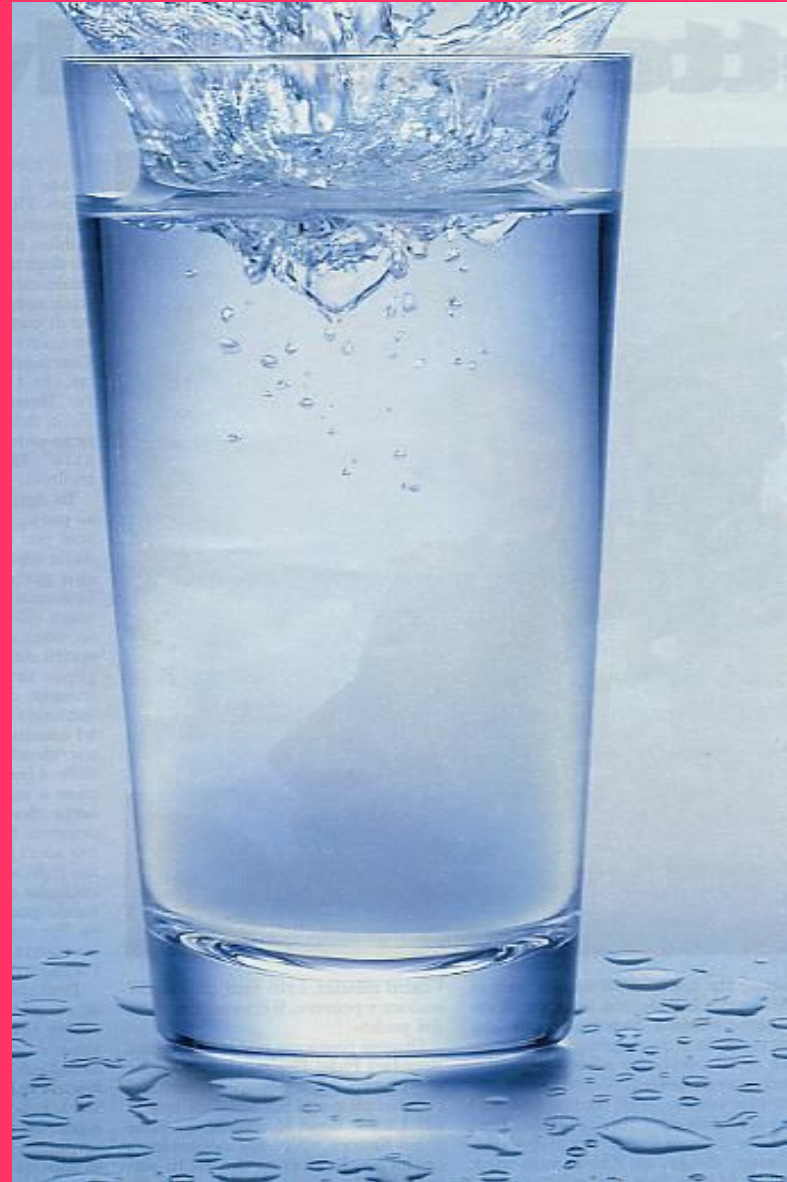
- * Vitamina B important per la maduració del glòbuls rojos
- * Vitamina C transporta hidrògen.

Vitamines Liposolubles: solubles als greixos

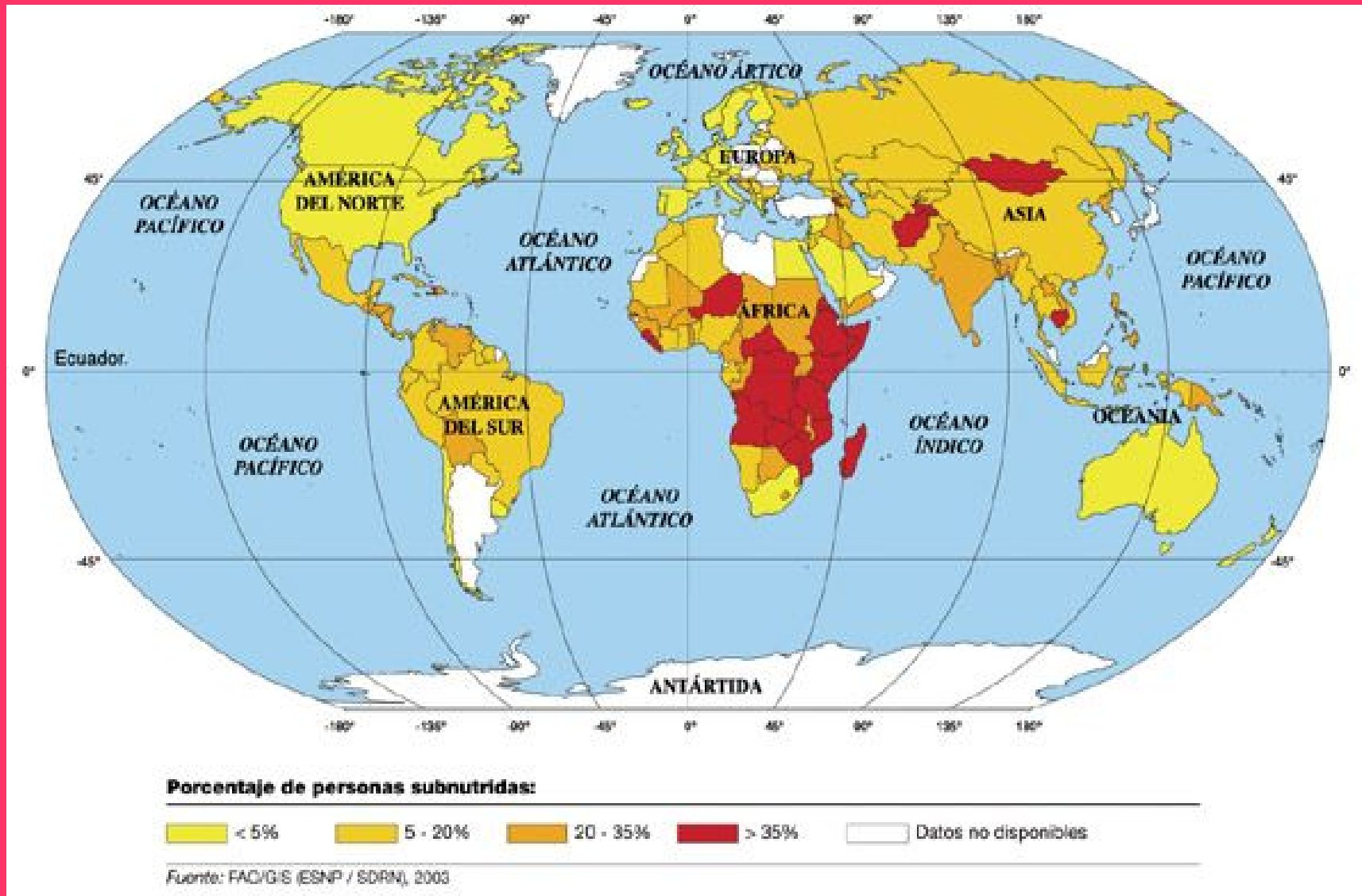
- * Vitamina A molt important per al creiximent
- * Vitamina D molt important per als ossos
- * Vitamina E actua com antioxidant.
- * Vitamina K actua per a la coagulació sanguínea.

L'aigua

L'aigua és molt important, la majoria del nostre cos està compost d'aigua, i a més a més és necessària per la dissolució i transport dels nutrients.



Zonas desnutridas del planeta.





MAMA
TENGO HAMBRE!



MAMA
NO TENGO HAMBRE!

