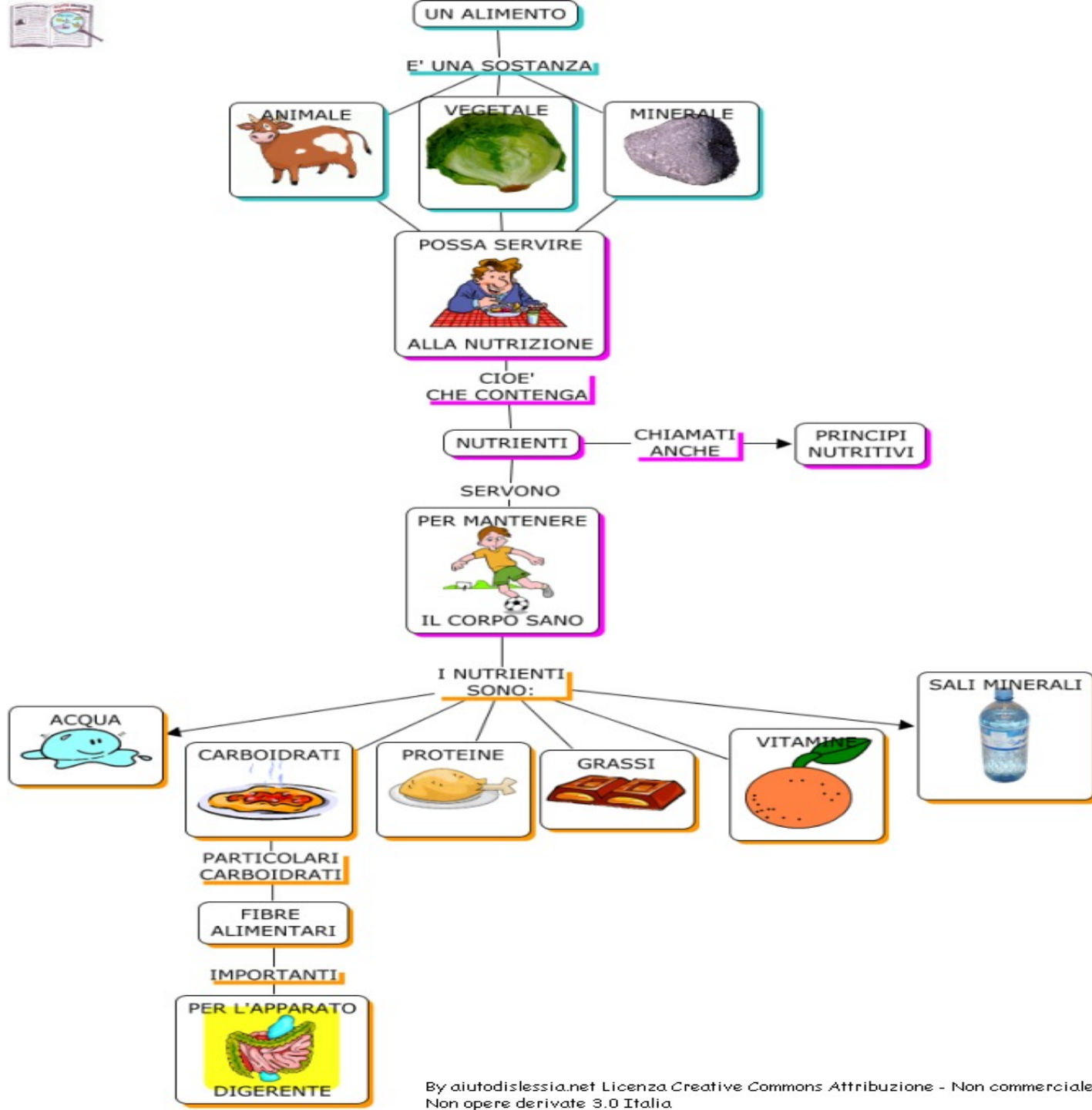
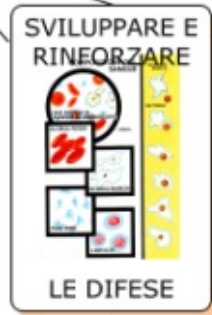


I NUTRIENTI o Principi Nutritivi





PER



FUNZIONE

FUNZIONE

FUNZIONE

FUNZIONE

ENERGETICA

PLASTICA

PROTETTIVA

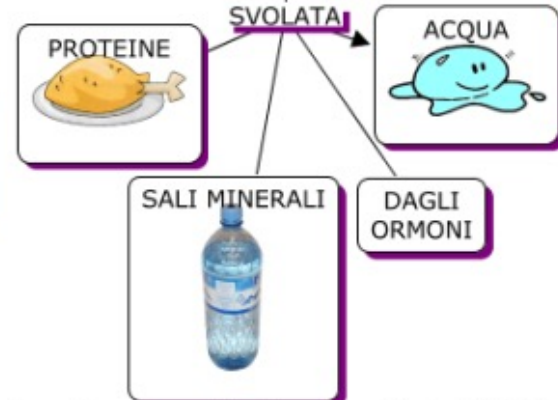
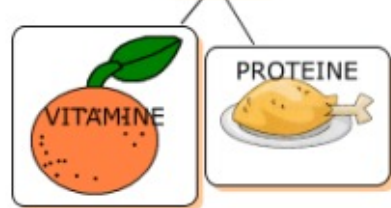
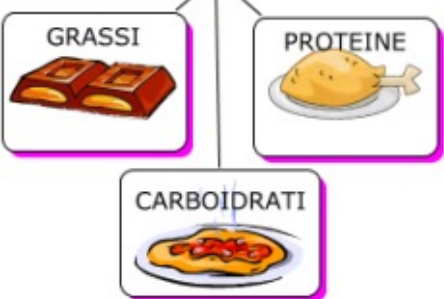
REGOLATRICE

SVOLTA

SVOLTA

SVOLTA

SVOLATA



I PRINCIPI NUTRITIVI

COSA SONO

sono 6 classi di **sostanze** contenute negli alimenti e nel corpo umano

si dividono in **6** classi

4 di origine **ORGANICA** provenienti dal mondo dei viventi

2 di origine **INORGANICA** non viventi

PROTEINE

funzione **plastica**

si trovano

formaggio, carne, pesce, uova.

sono i "mattoni" di ricambio del nostro corpo

VITAMINE

funzione **regolatrice e protettiva**

si trovano

necessarie per il funzionamento dell'organismo

in tutti i cibi

divise in

LIPOSOLUBILI

IDROSOLUBILI

GRASSI

funzione **energetica**

si trovano

olio
burro
strutto
grasso delle carni

sono la *riserva* di carburante per il nostro organismo da *spendere poco a poco*

CARBOIDRATI

funzione **energetica**

sono carburante da *spendere subito*

2 gruppi

COMPLESSI o polisaccaridi

SEMPLICI detti zuccheri

SALI MINERALI

funzione **regolatrice**

necessari per i nervi e i muscoli

i 3 principali

CALCIO

FERRO

FOSFORO

sono il 4% del peso dell'organismo

ACQUA

funzione **regolatrice**

- solvente di molte sostanze;
- mezzo di trasporto tra zone diverse nell'organismo;
- regola la temperatura ecc.

è il 62% del peso del corpo