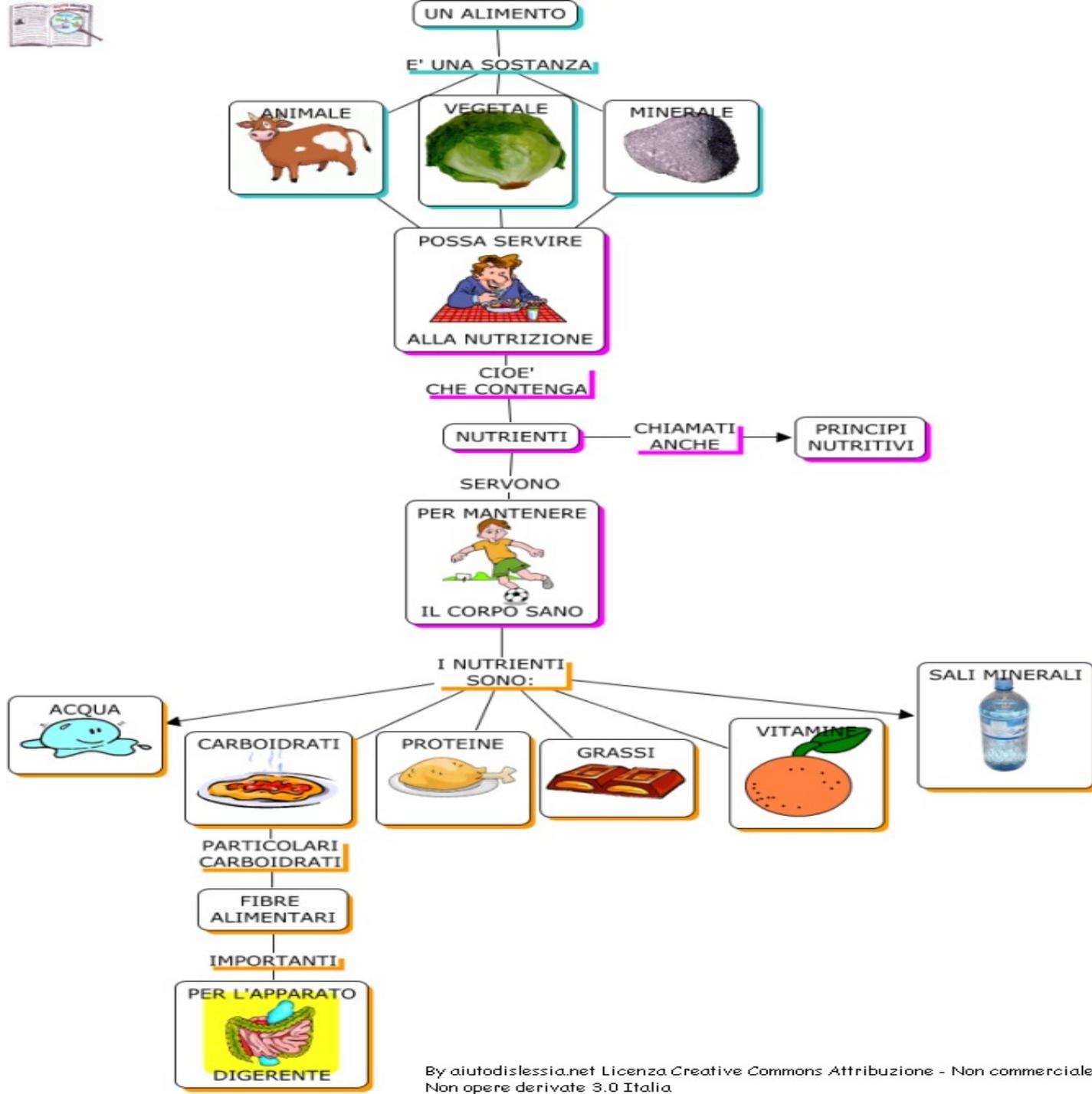


# I NUTRIENTI o Principi Nutritivi





**PER**



FUNZIONE

FUNZIONE

FUNZIONE

FUNZIONE

**ENERGETICA**

**PLASTICA**

**PROTETTIVA**

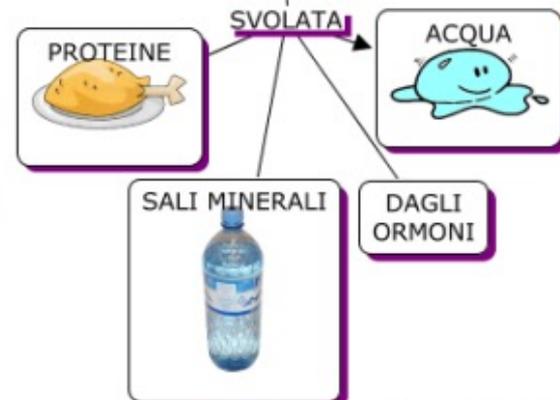
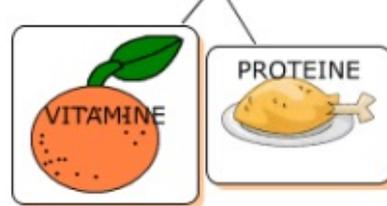
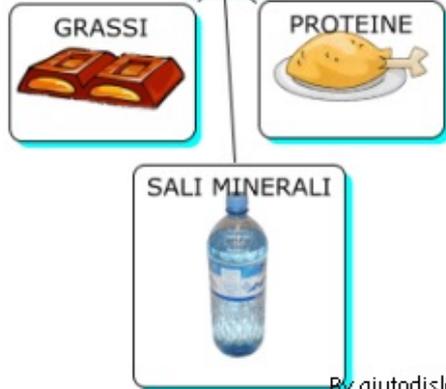
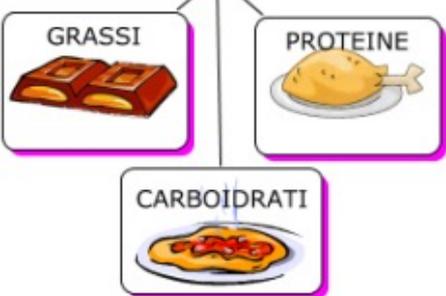
**REGOLATRICE**

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**  
sono i "mattoni" di ricambio del nostro corpo

*si trovano*  
formaggio, carne, pesce, uova.

## VITAMINE

**funzione regolatrice e protettiva**  
necessarie per il funzionamento dell'organismo

*si trovano*  
in tutti i cibi

divise in  
LIPOSOLUBILI  
IDROSOLUBILI

## GRASSI

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

*si trovano*  
olio  
burro  
strutto  
grasso delle carni

## 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