

NECESSITEM ALIMENTS

TIPUS DE NUTRIENTS

Hidrats de carboni → Energia

Lípids → Més energia

Proteïnes
→ O. Animal
→ O. Vegetal

Vitamines i → Regulen processos organisme.

sals minerals

Aigua → transport de nutrients,
eliminació substàncies rebuig...

TIPUS D'ALIMENTS

Energètics

Constructors

Reguladors

LA FIBRA

Ajuda a la digestió i l'eliminació
de les substàncies de rebuig.