



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

I PRINCIPI NUTRITIVI

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

2 di origine **INORGANICA** non viventi

PROTEINE

VITAMINE

SALI MINERALI

ACQUA

funzione **plastica**

funzione **regolatrice e protettiva**

funzione **regolatrice**

funzione **regolatrice**

si trovano

si trovano

divise in

si trovano

funzione **energetica**

2 gruppi

LIPOSOLUBILI

IDROSOLUBILI

sono i "mattoni" di ricambio del nostro corpo

necessarie per il funzionamento dell'organismo

in tutti i cibi

necessari per i nervi e i muscoli

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

funzione **energetica**

sono carburante da spendere subito

COMPLESSI o polisaccaridi

SEMPlici detti zuccheri

sono il 4% del peso dell'organismo

è il 62% del peso del corpo

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

olio
burro
strutto
grasso delle carni

CALCIO

FOSFORO

FERRO