

Porque nos alimentamos?

É através dos alimentos que o nosso organismo recebe os materiais necessários para as suas atividades diárias.

Para que servem os alimentos?

Os alimentos fornecem as substâncias necessárias à construção e renovação das células, para a regulação do organismo e para a obtenção de energia.

Como são constituídos os alimentos?

Os alimentos são constituídos por nutrientes: os prótidos, os glícidos, os lípidos, os minerais, a água, as vitaminas e as fibras.

Que funções desempenham os nutrientes no organismo?

De acordo com a sua função, os nutrientes podem ser classificados em nutrientes energéticos (função energética), nutrientes plásticos (função de construção e reparação das células) e nutrientes reguladores (função reguladora).

Quais são os nutrientes energéticos?

Os nutrientes que fornecem energia ao organismo são os glícidos, os lípidos e os prótidos, sendo que os dois primeiros são os que o nosso organismo utiliza preferencialmente.

Quais são os nutrientes plásticos?

Os nutrientes plásticos são os prótidos, os lípidos, os minerais e a água.

Quais são os nutrientes reguladores?

Os nutrientes que regulam o funcionamento do organismo são as vitaminas, os minerais, as fibras e a água.