

---

# CEREALS, FÈCULES I LLEGUMS

---

## IDEES CLAU I:

- Els nutrients són substàncies indispensables per a la vida que l'organisme aprofita dels aliments.
- En cada aliment predomina un nutrient o un altre, i per això té tanta importància seguir una alimentació variada i equilibrada.
- Els nutrients es poden classificar, segons la funció principal que tenen, en:
  - **Aliments constructors:** Serveixen per a construir els músculs i els ossos i per a renovar les parts que creixen constantment (cabells, ungles).  
Aliments: La carn, el peix, la llet, els ous, els llegums, les fruites seques, etc.
  - **Aliments energètics:** Proporcionen l'energia que necessitem per a desenvolupar les activitats diàries (estudiar, caminar, jugar, córrer, etc.).  
Aliments: Cereals, patates, sucre, oli, mantega, etc.
  - **Aliments reguladors:** Regulen el funcionament del cos.  
Aliments: Les fruites i les verdures.
- Grup dels cereals, llegums i les fècules formen la base de la piràmide alimentària.

