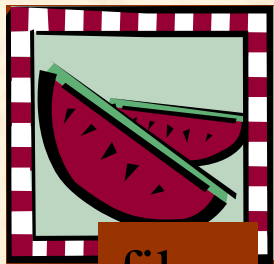


Bien se nourrir pour bien être



fibre



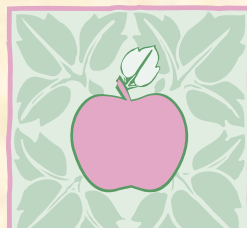
lipides



minéraux



protéines

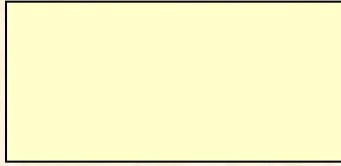


vitamines



glucides

CODE DE COULEURS



GLUCIDES



LIPIDES



PROTÉINES



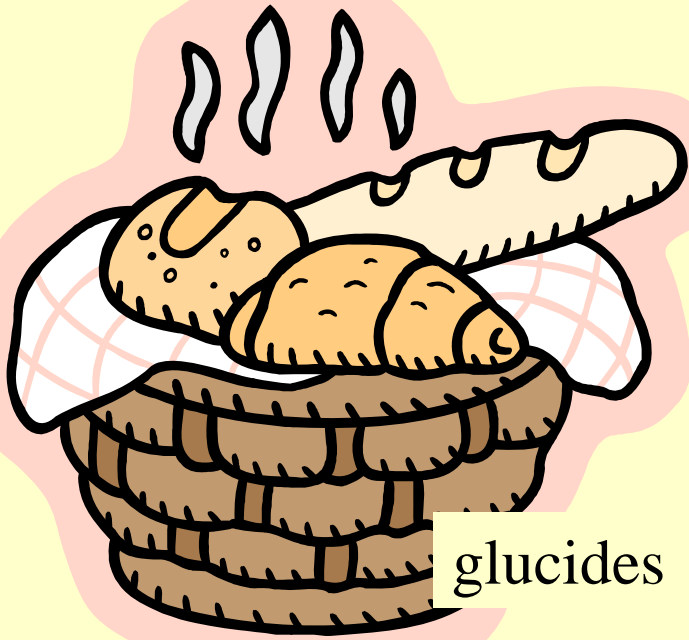
VITAMINES



FIBRE



MINÉRAUX



glucides

Qu'est que c'est?

Ce sont des molécules organiques constituées par des atomes de C H y O il existe des glucides simples tel que le glucose et des glucides complexes tel que le glucogène, amidon ou cellulose.

Quelle est la fonction des glucides dans le corps humain?

Production énergétique

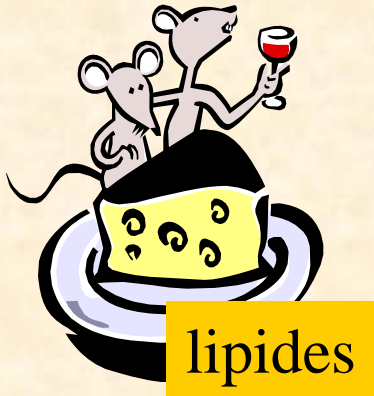


Qu'est que c'est?

Ce sont des molécules constituées par C H O N P et S. Ce sont des longues chaînes d'acides aminés qui se replient dans l'espace.

les protéines, ça sert à quoi dans l'organisme?

Elles forment des structures (muscles par exemple), transportent des substances (hemoglobine), défendent l'organisme (anticorps), favorisent les réactions chimiques (enzymes)



ce sont...
ce sont...

Des molécules insolubles dans l'eau. Le cholestérol, l'acide oléique, les phospholipides et les graisses sont des lipides.

Un lipide, ça sert à quoi?

Ils peuvent former des structures tels que les membranes des cellules

Ils produisent beaucoup d'énergie dans les mitochondries des cellules.

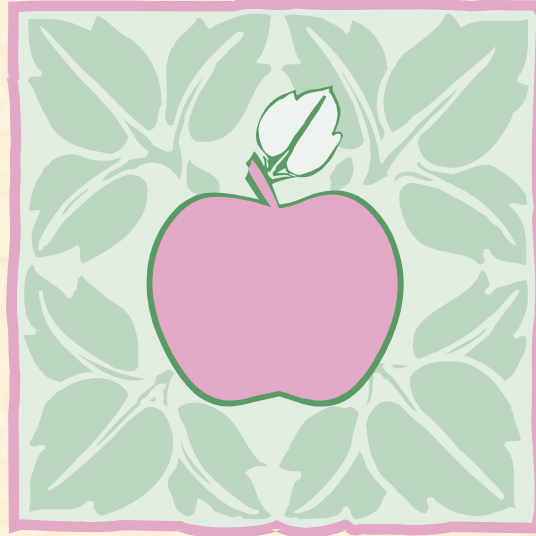
9 Kcal/gramme

Quelques lipides sont des hormones ou vitamines (fonction régulatrice)

Sa fonction est

Ce sont des molécules complexes, leurs besoins sont en faibles doses. Il faut les incorporer dans l'alimentation

vitamines



indispensable pour le fonctionnement des cellules. Les vitamines ne contiennent pas des calories mais elles sont nécessaires pour obtenir de l'énergie, et pour voir, grandir, réfléchir.....

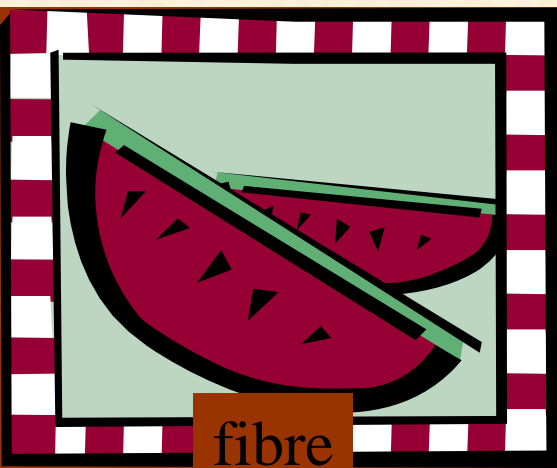
les minéraux



Minéraux

Les sels minéraux sont inorganiques. On les trouve dans le squelette et dans les liquides en dissolution. Calcium, fer, sodium, potassium, phosphate de calcium, bicarbonate....

Grâce aux sels on peut transmettre l'influx nerveux et il est possible la contraction et l'allongement des os. Les sels ne contiennent pas de calories.

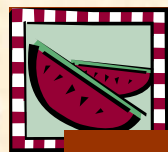


La fibre est végétale.
Elle passe par l'intestin.

On ne l'absorbe même pas, elle gonfle avec l'eau car c'est comme le papier.

MANGER DES ALIMENTS
AVEC DE LA FIBRE EST
UNE BONNE HABITUDE
POUR PRÉVENIR LE
CANCER DU CÔLON.

Regroupez les aliments selon les nutriments qu'ils contiennent.



fibres

rillettes



lipides

pizza



glucides

thon

banane

Pêche en sirop

pomme de terre

Pois chiches



vitamines

protéines



Minéraux

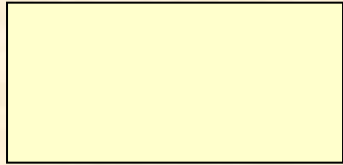
Steak haché

riz

beurre

lentilles

ASOCIATION D'IDÉES



GLUCIDES

COULEUR FARINE



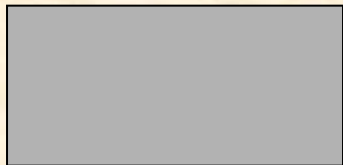
LIPIDES

DORÉ COMME L'HUILE



PROTEINES

ROUGE BRIQUE CONSTRUCTION



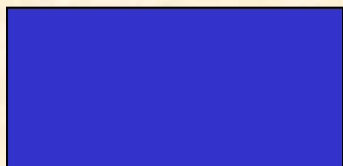
VITAMINAS

ADEK BC



FIBRE

COULEUR SELLES



MINÉRAUX

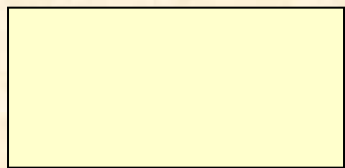
CALCIUM, FER, MAGNESIUM

DIÈTE EQUILIBRÉE

60 % des kcal. doivent provenir des glucides

Les protéines doivent apporter 15% des kcal.

Les lipides doivent apporter 25% des kcal.



GLUCIDES 60 %



PROTÉINES 15 %

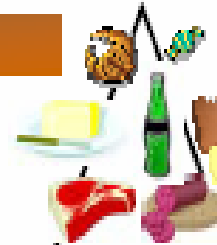


LIPIDES 25 %

Pirámide de la Alimentación Saludable (SENC, 2004)

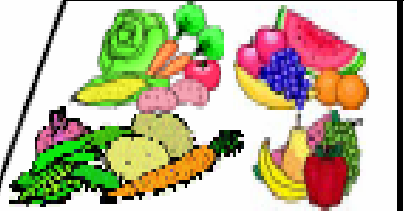
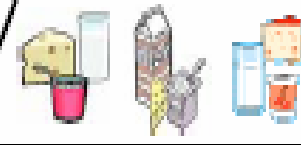
Consumo ocasional

- Grasas (margarina, mantequilla)
- Dulces, bollería industrial, caramelos, pasteles
- Bebidas refrescantes, helados
- Carne grasa, embutidos



Consumo diario

- Pescados y mariscos (3-4 raciones/semana)
- Carnes magras y aves (3-4 raciones/semana; alternar consumo)
- Huevos (3-4 raciones/semana)
- Legumbres (2-4 raciones/semana)
- Frutos secos (3-7 raciones/semana)
- Leche, yogur, queso (2-4 raciones/día)
- Aceite de oliva (3-6 raciones/día)
- Verduras y hortalizas (al menos 2 raciones/día)
- Frutas (al menos 3 raciones/día)
- Pan, cereales, cereales integrales, arroz, pasta, patatas (4-6 raciones/día)
- Agua (4-8 vasos/día)
- Vino/cerveza (consumo opcional y moderado en adultos)



Vino/cerveza
Consumo opcional y moderado en adultos

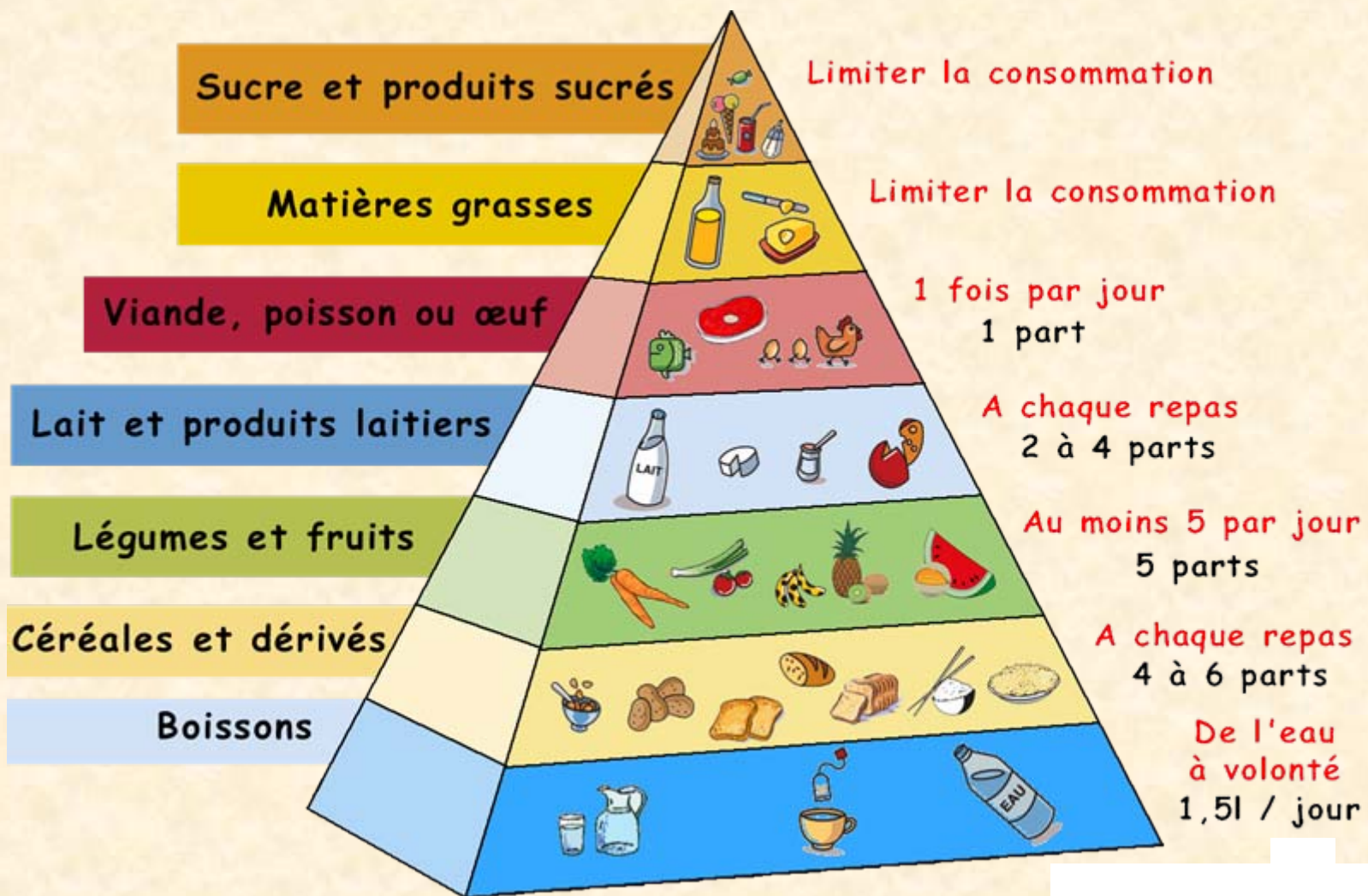


(A. Carbajal, 2005) ■ ■ ■



Actividad física diaria





Pyramide alimentaire







LA SANTÉ VIENT EN MANGEANT

LE GUIDE ALIMENTAIRE POUR TOUS

Il est recommandé de limiter la prise de viande rouge, à privilégier par conséquent d'autres sources de protéines.

VOS REPÈRES DE CONSOMMATION

| | | |
|--|--|--|
| Fruits et légumes | au moins 5 par jour  | <ul style="list-style-type: none"> • à chaque repas et en cas de petits creux • crus, cuits, nature ou préparés • frais, surgelés ou en conserve |
| Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs |  à chaque repas et selon l'appétit | <ul style="list-style-type: none"> • favoriser les aliments céréaliers complets ou le pain bis • privilégier la variété |
| Lait et produits laitiers (yaourts, fromages) | 3 par jour  | <ul style="list-style-type: none"> • privilégier la variété • privilégier les fromages les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés |
| Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs |  1 à 2 fois par jour | <ul style="list-style-type: none"> • en quantité inférieure à l'accompagnement • viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras • poisson : au moins 2 fois par semaine |
| Matières grasses ajoutées | limiter la consommation  | <ul style="list-style-type: none"> • privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) • favoriser la variété • limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...) |
| Produits sucrés |  limiter la consommation | <ul style="list-style-type: none"> • attention aux boissons sucrées • attention aux aliments gras et sucrés à la fois (boissons, crèmes desserts, chocolat, glaces...) |
| Boissons | de l'eau à volonté  | <ul style="list-style-type: none"> • au cours et en dehors des repas • limiter les boissons sucrées (privilégier les boissons light) • boissons alcoolisées : ne pas dépasser, par jour, 2 verres de vin (de 10 cl) pour les femmes et 3 pour les hommes. 2 verres de vin sont équivalents à 2 doses de bière ou 6 cl d'alcool fort |
| Sel |  limiter la consommation | <ul style="list-style-type: none"> • privilégier le sel iodé • ne pas rosoler avant de goûter • réduire l'ajout de sel dans les eaux de cuisson • limiter les fromages et les charcuteries les plus salés et les produits apéritifs salés |
| Activité physique | au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour  | <ul style="list-style-type: none"> • à intégrer dans la vie quotidienne (marcher, monter les escaliers, faire du vélo...) |