**Activitat: Classificació dels aliments segons la seva funció principal.**

1. Defineix el concepte:

Alimentació:

Nutrició:

Aliment:

Nutrient:

1. Clàssicament, els aliments s’agrupen en tres grans grups segons la funció general que desenvolupen en el nostre organisme: energètics, reguladors i estructurals.

La Roda dels aliments de SEDCA (Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación) mostra una classificació dels aliments en colors segons la funció principal que realitzen.

Busca a la web <https://nutricion.org/la-rueda-de-los-alimentos/> la roda d’aliments i crea una taula on s’especifiqui la funció principal de cada grup d’aliments, els grups d’aliments i algunes de les seves característiques.