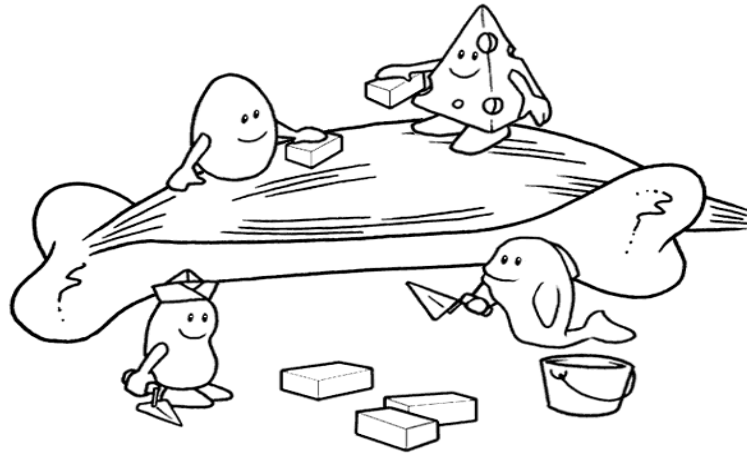


Gli alimenti

Gli alimenti sono composti da varie sostanze

Le proteine

Le proteine sono i costituenti primari degli organismi viventi. Sono



fondamentalmente formate da quattro elementi naturali: carbonio (C), idrogeno (H), ossigeno (O), azoto (N).

Questi elementi sono legati, nelle proteine, in vari modi e formano dei composti chiamati **aminoacidi**; alcuni di essi sono detti **essenziali** perché l'organismo non riesce a costruirli da solo ma deve averli.

Attraverso i cibi noi assumiamo proteine di origine animale, quelle contenute nella carne, nei salumi, nel pesce, nelle uova, nel latte e nei suoi derivati, e proteine di origine vegetale, come quelle contenute nei legumi (lenticchie, fagioli, ceci, piselli, fave) e in quantità minore nel grano e nel granturco.

Le proteine sono essenziali per la crescita, perché hanno il compito di formare i tessuti e di ripararli se deteriorati.