

PRINCIPIS IMMEDIATS	TIPUS	CARACTERÍSTIQUES	EXEMPLES	NECESSITAT NUTRICIONAL
<b>GLÚCIDS</b>	SENZILLS O SUCRES	Sabor dolç Cristal·lins Solubles en aigua	<i>glucosa, fructosa</i> <i>sacarosa, lactosa</i>	ENERGÈTICA
	COMPLEXOS	No són dolços No cristal·lins Insolubles en aigua	Midó Glucogen Cel·lulosa	RESERVA D'ENERGIA RESERVA D'ENERGIA ESTRUCTURAL
<b>LÍPIDS</b>  Substàncies diverses insolubles en aigua i d'aspecte oliós.	GREIXOS	Molècules altament energètiques	Greixos saturats Greixos insaturats	ENERGÈTICA
	DE MEMBRANES	S'orienten en medi aquós, formant membranes	Fosfolípids Colesterol	ESTRUCTURAL
<b>PROTEÏNES</b>		Formades per 20 aminoàcids. Són molècules molt llargues. Es pleguen en estructures complexes.	Hemoglobina	ESTRUCTURAL REGULADORA
<b>VITAMINES</b>	LIPOSOLUBLES	Solubles en lípids, però no en aigua. S'acumulen en el fetge.	A i D	REGULADORA
	HIDROSOLUBLES	Són solubles en aigua, però no en lípids. No s'acumulen.	B i C.	REGULADORA
<b>AIGUA</b>		Molècula més abundant del nostre organisme. Actua com a dissolvent dels principis immediats.		MEDI INTERN DE LES CÈL·LULES
<b>SALS MINERALS</b>	SOLUBLES	Intervenen en la regulació de les reaccions metabòliques.	Na, Ca, K	REGULADORA
	PRECIPITADES	Formen part dels ossos, les dents.	CaCO <sub>3</sub>	ESTRUCTURAL

