

2.1.1.- Per què he de menjar?

Al llarg de la nostra vida ingerim grans quantitats de menjar, per altra banda, seguim pesant el mateix. Som el que mengem i mengem el que volem. Les nostres cèl·lules estan en constant transformació i fan de menester dels nutrients i minerals que ens aporten els aliments. Cal ser coneixedors de les propietats dels aliments, del que aporten i del que no aporten i si són o no del nostre interès i en quina freqüència.