**GLI ALIMENTI PLASTICI**

Gli alimenti plastici sono quelli che partecipano alla costituzione delle cellule, fornendo materiale utile alla loro crescita, al loro mantenimento e alla riparazione nel caso in cui subiscano danni, e favorendo la nascita di nuove cellule e tessuti. Sono in genere alimenti ricchi di proteine e minerali, come la carne, i pesci, i frutti di mare, le uova, il latte, i formaggi, i legumi e i cereali integrali, ma svolgono un’azione plastica, anche se in misura più ridotta, anche i lipidi, i carboidrati e l'acqua.