



LOS ALIMENTOS Y SUS NUTRIENTES

¿Qué nutrientes contienen en mayor proporción? Seleccioná



Carbohidratos

Proteínas

Lípidos

Vitaminas

Minerales

Agua

Carbohidratos

Proteínas

Lípidos

Vitaminas

Minerales

Aqua



Carbohidratos

Proteínas

Lípidos

Vitaminas

Minerales

Agua

Carbohidratos

Proteínas

Lípidos

Vitaminas

Minerales

Aqua



Carbohidratos

Proteínas

Lípidos

Vitaminas

Minerales

Agua

Carbohidratos

Proteínas

Lípidos

Vitaminas

Minerales

Aqua



Carbohidratos

Proteínas

Lípidos

Vitaminas

Minerales

Aqua

Carbohidratos

Proteínas

Lípidos

Vitaminas

Minerales

Aqua

¿Qué función cumple cada nutriente? Únی con flechas

Carbohidratos

Nos ayudan a fabricar, regenerar y mantener nuestros tejidos. También colaboran en la defensa de enfermedades.

Proteínas

Permite la circulación de sustancias por el cuerpo y la eliminación de desechos.

Lípidos

Aportan energía de reserva. Permiten transportar y aprovechar algunas vitaminas.

Vitaminas

Protegen de las infecciones. Mantienen sanas las diferentes partes del cuerpo.

Minerales

Tienen diferentes funciones. Mantienen el equilibrio de nuestro cuerpo.

Agua

Aportan energía que puede ser usada rápidamente.