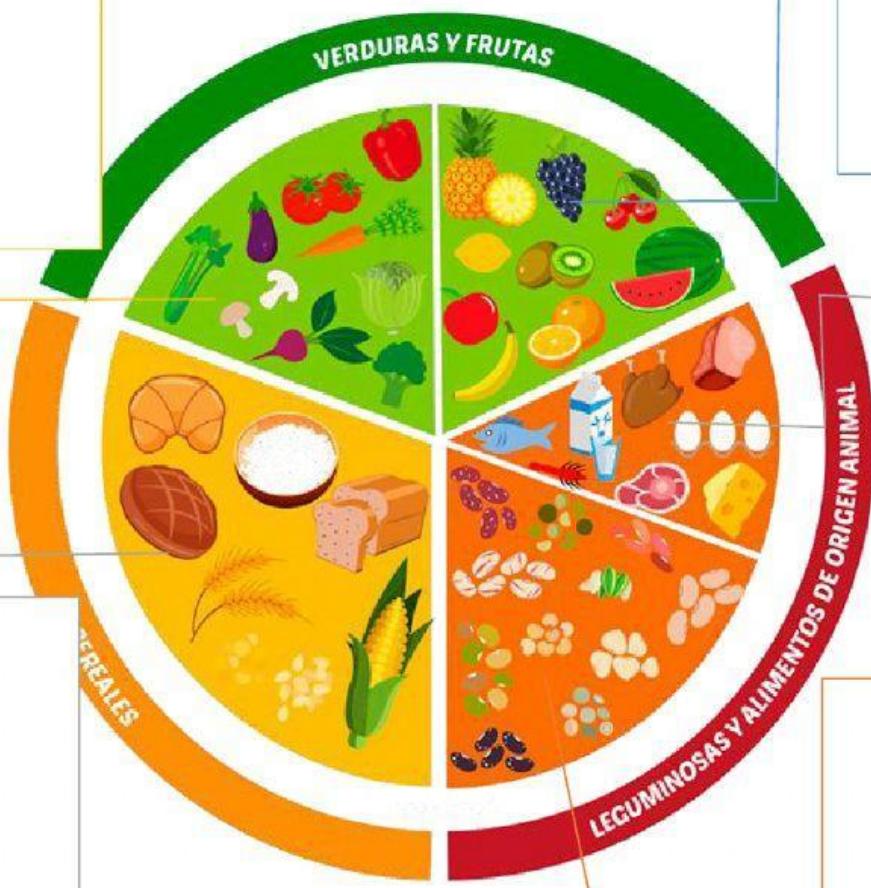


Los nutrientes

M.C. Luz Cecilia Pérez



Aportan Vitaminas minerales y fibras así como color y textura para la dieta, además de contener mucha agua y permite la buena hidratación

Son una gran fuente de carbohidratos, vitaminas y de agua lo que proporciona energía y una buena hidratación

Son una gran fuente de proteínas pero su consumo debe limitarse porque aportan grandes cantidades de grasas saturadas



Son la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias por lo que su consumo es fundamental para el buen funcionamiento orgánico

Son una fuente de proteínas y su consumo es muy recomendable para la fuerza y crecimiento muscular