

NUTRIENTES: MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES



RELACIONA LOS CONCEPTOS

CONCEPTO			
FUNCIÓN			
	CARBOHIDRATOS	PROTEÍNAS	GRASAS O LÍPIDOS
PARA QUE SIRVE			
APORTE ENERGÉTICO			
TIPOS			
EJEMPLOS			

CONCEPTO		
FUNCIÓN		
	VITAMINAS	
PARA QUE SIRVE		
EJEMPLOS		

Son necesarios en pequeñas cantidades y NO suministran energía al organismo

Aporta 4 kcal/gramo de energía

MICRONUTRIENTES

MINERALES

Ayudan a convertir los alimentos en energía

MACRONUTRIENTES



Son esenciales para el crecimiento

Pueden ser de origen vegetal o animal

Regulan las funciones de nuestro cuerpo



Necesitan consumirse en mayor cantidad y suministran energía al organismo

Son la principal fuente de energía

Aporta 4 kcal/gramo de energía

Aporta 9 kcal/gramo de energía

Ayudan a absorber las vitaminas

Saturadas o insaturadas

Simplees o complejos