

Alimentarse o nutrirse, ¿es lo mismo?

Alimentarse es ingerir alimentos.

Nutrirse es el proceso por el que nuestro organismo extrae los nutrientes para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente.

En los alimentos no se encuentra un solo nutriente. En cada grupo de elementos abunda un tipo de nutriente. Une cada alimento con el nutriente más importante:

Grasa animales



Proteínas



Vitamina



Sales minerales



Hidratos de carbono



Grasas vegetales

