

Los nutrientes son sustancias  
presentes en los alimentos

propiedades específicas sobre el funcionamiento  
de nuestro organismo.

Sus funciones son

Función energética

Función plástica:

Función reguladora

Se clasifican en

Macronutrientes

Micronutrientes

Los necesitamos en  
grandes cantidades y  
nos aportan energía

Los necesitamos en  
pequeñas cantidades y  
no nos aportan  
energía.

Los necesitamos en  
grandes cantidades y  
nos aportan energía

Vitaminas y minerales

Hidratos de carbono,  
proteínas y grasas.

tiene como  
finalidad  
formar  
estructuras en  
el organismo..

regulan  
reacciones  
bioquímicas, etc.

como fuente  
de energía  
para las  
células del  
organismo.

## ¿Macro o micro?

Instrucciones: Considerando la información del esquema que elaboraste, tacha en el cuadro que corresponda si el alimento tiene macronutrientes o micronutrientes.



• Garbanzos:

☐

Micronutrientes

☐

Macronutrientes



Lechuga :

☐

Micronutrientes

☐

Macronutrientes



Pollo

☐

Micronutrientes

☐

Macronutrientes



Naranja :

☐

Micronutrientes

☐

Macronutrientes