

## ACTIVIDAD 1 NUTRICIÓN

|                 |                       |                                                                       |                                                                                                                           |
|-----------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Macronutrientes | Hidratos de carbono   | Almidón                                                               | Arroz, pasta, patata, verdura, soja, legumbres.                                                                           |
|                 |                       | Simples                                                               | Fruta, galletas, bollería, refrescos, caco, lácteos, alimentos ultraprocesados, chocolate, zumos, boniato (más sacarosa). |
|                 | Proteínas             | Animal                                                                | Huevo, fiambre, lácteos, carnes, mantequilla, pescado.                                                                    |
|                 |                       | Vegetal                                                               | Legumbres, frutos secos, semillas, soja.                                                                                  |
|                 | Grasas                | Saturadas                                                             | Fiambre, huevos, lácteos, carne roja, cacao, bollería.                                                                    |
|                 |                       | Insaturadas                                                           | Aguacate, frutos secos, semillas, aceite de oliva, huevos.                                                                |
|                 |                       | Trans (grasa vegetal hidrogenada)                                     | Bollería, Mantequilla.                                                                                                    |
| Micronutrientes | Vitaminas y minerales | Frutas, frutos secos, semilla, legumbres, verduras, cereales (fibra). |                                                                                                                           |