

ACTIVIDAD 1: Clasifica, en el cuadro de la siguiente diapositiva, los siguientes alimentos según su composición mayoritaria en macro y micronutrientes. Algún alimento puede estar en varios grupos. Por ejemplo: galletas en azúcares simples y grasas saturadas

Macronutrientes	Hidratos de carbono	Almidón	
		Simples	
	Proteínas	Animal	
		Vegetal	
	Grasas	Saturada	
		Insaturada	
		Trans	
Micronutrientes	Vitaminas y minerales		