

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

|                        |                       |            |  |
|------------------------|-----------------------|------------|--|
| <b>Macronutrientes</b> | Hidratos de carbono   | Almidón    |  |
|                        |                       | Simples    |  |
|                        | Proteínas             | Animal     |  |
|                        |                       | Vegetal    |  |
|                        | Grasas                | Saturada   |  |
|                        |                       | Insaturada |  |
|                        |                       | Trans      |  |
| <b>Micronutrientes</b> | Vitaminas y minerales |            |  |