



TIPOS DE NUTRIENTES



Los nutrientes son sustancias que están en los alimentos y que nuestro cuerpo necesita para crecer, obtener energía y mantenerse sano.

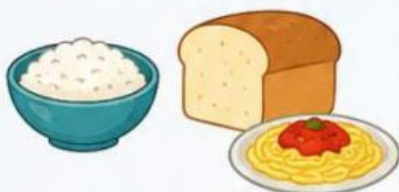
⇒ Existen 6 tipos de nutrientes: ⇒

1. CARBOHIDRATOS

(Hidratos de carbono)

Son la principal fuente de energía para realizar nuestras actividades diarias.

Los encontramos en:



arroz, pan, pasta, papa, maíz, avena, cereales.

2. PROTEÍNAS

Sirven para formar y reparar los tejidos del cuerpo, como los músculos, la piel y el cabello. También nos ayudan a crecer.

Los encontramos en:



carne, pollo, pescado, huevos, frijoles, lentejas, leche y queso.

3. GRASAS

Nos dan mucha energía y ayudan a proteger nuestros órganos. También ayudan a absorber algunas vitaminas.

Los encontramos en:



aceites, aguacate, nueces, semillas, mantequilla, lácteos enteros.

4. VITAMINAS

Ayudan a que nuestro cuerpo funcione bien y a prevenir enfermedades.

Los encontramos en:



frutas y verduras como naranja, zanahoria, espinaca, fresa, brócoli, tomate, etc.

5. MINERALES

Fortalecen nuestros huesos, dientes y ayudan a muchas funciones del cuerpo.

Los encontramos en:



leche, queso, yogur, espinaca, brócoli, pescado, plátano, agua y sal yodada.

6. AGUA

Es el nutriente más importante. Mantiene nuestro cuerpo hidratado y ayuda a que todo funcione correctamente.

La encontramos en:



el agua que bebemos y en muchos alimentos como frutas, verduras y sopas.



¡RECUERDA!

Para estar sanos y tener energía, debemos comer alimentos **variados** de todos los grupos cada día y tomar suficiente agua.



¡Come bien, vive mejor!

