

AGUA

Dan, almacenan, y transportan la energía que sirve para las actividades físicas y mentales; también para que nuestros órganos funcionen por ej. los músculos pueden contraerse, el cerebro pensar, el corazón latir, entre otras.

Son constituyentes esenciales de las células y líquidos corporales e intervienen en diversas funciones de regulación, que son indispensables para el crecimiento, el mantenimiento de la vida y la reproducción.

GRASAS Y ACEITES

MINERALES

Elemento vital para el ser humano. Forma el 60 % de nuestro cuerpo. Se encuentra dentro y fuera de las células y cumple funciones como: la hidratación de los tejidos, el mantenimiento de la temperatura corporal, el transporte de sustancias esenciales, etc.

PROTEÍNAS

Son sustancias que se necesitan en pequeñas cantidades, pero que son esenciales para la utilización y regulación de los principios inmediatos (glúcidos, proteínas y grasas). Se denominan con letras.

GLÚCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO

Componentes importantes de la alimentación. Fuente de energía más concentrada, transportan muchas vitaminas (A, D, E, K.) y aportan al organismo los ácidos grasos esenciales que éste no puede formar y que se necesitan a su vez para producir otras sustancias como hormonas y enzimas.

VITAMINAS

Son la sustancia más abundante en el cuerpo después del agua. Sirven para formar cada una de las células, son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades. Realizan reacciones químicas, transportan sustancias, regulan el metabolismo y son necesarias para el crecimiento y reparación de los diferentes tejidos.