

NUTRIENTES: FUNCIÓN Y FUENTE

Arrastra y solta para completar el cuadro:



NUTRIENTE	FUNCIÓN	FUENTE
	Actúan como reserva de energía	
AGUA	Disuelve y transporta sustancias por el interior del Organismo.	
		Presentes en carnes, huevos y lácteos
	Proveen energía	
MINERALES Y VITAMINAS		Presentes en los alimentos de los seis grupos del ovalo nutricional

PROTEÍNAS

Cumplen diferentes funciones, principalmente la función constructora

Están presente en la mayoría de los alimentos

Presentes en grasas y aceites

LÍPIDOS

Presente en los cereales y en algunas frutas y verduras

CARBOHIDRATOS

Mantienen al cuerpo en equilibrio