# NUTRIENTES: MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES



RELACIONA LOS CONCEPTOS

| CONCEPTO | | | |
|---|---|---|---|
| FUNCIÓN | | | |
| | CARBOHIDRATOS | PROTEÍNAS | GRASAS O LÍPIDOS |
| PARA QUE SIRVE | | | |
| APORTE ENERGÉTICO | | | |
| TIPOS | | | |
| EJEMPLOS | | | |

| CONCEPTO | | |
|---|---|---|
| FUNCIÓN | | |
| | VITAMINAS | |
| PARA QUE SIRVE | | |
| EJEMPLOS | | |

Son necesarios en pequeñas cantidades y NO suministran energía al organismo

Aporta 4 kcal/gramo de energía

MICRONUTRIENTES

MINERALES

Ayudan a convertir los alimentos en energía

MACRONUTRIENTES



Son esenciales para el crecimiento

Pueden ser de origen vegetal o animal

Regulan las funciones de nuestro cuerpo







Necesitan consumirse en mayor cantidad y suministran energía al organismo

Son la principal fuente de energía

Aporta 4 kcal/gramo de energía

Aporta 9 kcal/gramo de energía

Ayudan a absorber las vitaminas

Saturadas o insaturadas

Simples o complejos

LIVEWORKSHEETS