

Los alimentos y sus nutrientes

Lee detenidamente cada definición de los nutrientes y únelos con sus respectivos nombres.

Su función principal es estimular al sistema inmunológico, ayudar a fortalecer los huesos y dientes.



Carbohidratos

Sus funciones se centran en formar anticuerpos, así como servir de fuente de energía para las células y los tejidos



Vitaminas

Ayudan a obtener energía, favorecen la circulación sanguínea, regulan la temperatura del cuerpo, entre otras funciones.



Proteínas

Es sumamente importante consumir este líquido para eliminar toxinas, transportar nutrientes e hidratar completamente el organismo.



Grasas

Se encargan de proporcionar energía a todas las células y tejidos del cuerpo. Se dividen en simples y complejos.



Agua