

Los nutrientes son sustancias
presentes en los alimentos

propiedades específicas sobre el funcionamiento
de nuestro organismo.

Sus funciones son

Función energética

Función plástica:

Función reguladora

Se clasifican en

Macronutrientes

Micronutrientes

Los necesitamos en
grandes cantidades y
nos aportan energía

Los necesitamos en
pequeñas cantidades y
no nos aportan
energía.

Los necesitamos en
grandes cantidades y
nos aportan energía

Vitaminas y minerales

Hidratos de carbono,
proteínas y grasas.

tiene como
finalidad
formar
estructuras en
el organismo..

regulan
reacciones
bioquímicas, etc.

como fuente
de energía
para las
células del
organismo.

¿Macro o micro?

Instrucciones: Considerando la información del esquema que elaboraste, tacha en el cuadro que corresponda si el alimento tiene macronutrientes o micronutrientes.



Garbanzos:

☐

Micronutrientes

☐

Macronutrientes



Lechuga :

☐

Micronutrientes

☐

Macronutrientes



Pollo

☐

Micronutrientes

☐

Macronutrientes



Naranja :

☐

Micronutrientes

☐

Macronutrientes