

LOS NUTRIENTES



CARBOHIDRATOS



LÍPIDOS O GRASAS



PROTEÍNAS



VITAMINAS



MINERALES

Ayudan a la formación de los glóbulos rojos y al cuidado de los huesos.

Contribuyen al buen funcionamiento de los sistemas del cuerpo humano, a sanar las heridas y absorber calcio en los huesos

También generan energía.

Ayudan a fabricar y regenerar nuestros tejidos.

Aportan gran parte de la energía al organismo.