

AGUA

Dan, almacenan, y transportan la energía que sirve para las actividades físicas y mentales; también para que nuestros órganos funcionen por ej. los músculos pueden contraerse, el cerebro pensar, el corazón latir, entre otras.

Son constituyentes esenciales de las células y líquidos corporales e intervienen en diversas funciones de regulación, que son indispensables para el crecimiento, el mantenimiento de la vida y la reproducción.

GRASAS Y ACEITES

PROTEÍNAS

Son sustancias que se necesitan en pequeñas cantidades, pero que son esenciales para la utilización y regulación de los principios inmediatos (glúcidos, proteínas y grasas). Se denominan con letras.

MINERALES

Elemento vital para el ser humano.
Forma el 60 % de nuestro cuerpo.
Se encuentra dentro y fuera de las células y cumple funciones como: la hidratación de los tejidos, el mantenimiento de la temperatura corporal, el transporte de sustancias esenciales, etc.

GLÚCIDOS O HIDRATOS DE CARBONO

Componentes importantes de la alimentación. Fuente de energía más concentrada, transportan muchas vitaminas (A, D, E, K...) y aportan al organismo los ácidos grasos esenciales que éste no puede formar y que se necesitan a su vez para producir otras sustancias como hormonas y enzimas.

VITAMINAS

Son la sustancia más abundante en el cuerpo después del agua. Sirven para formar cada una de las células, son nutrientes indispensables para crecer, desarrollarse y evitar enfermedades. Realizan reacciones químicas, transportan sustancias, regulan el metabolismo y son necesarias para el crecimiento y reparación de los diferentes tejidos.