

MACRO Y MICRONUTRIENTES

MACRO

Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo.

Grasas o lípidos

Las grasas juegan un papel vital en el mantenimiento de una piel y cabello saludable, Mantenimiento de la temperatura corporal y promoviendo la función celular saludable.

Carbohidratos

Son esenciales para metabolizar las grasas o para el desarrollo de la flora microbiana, conjuntos de microorganismos que se localizan en entornos concretos del cuerpo -como en la vagina o el intestino- y que son necesarios para sintetizar algunas vitaminas

Proteínas

Forman parte de todos los tejidos de nuestro cuerpo, lo que permite hacerse una idea de su gran relevancia a nivel nutricional.

Agua

Regulador de la temperatura corporal, transportador de nutrientes, responsable de eliminar los desechos a través de la orina o encargado del correcto funcionamiento metabólico.

MICRO

Son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del organismo.

Vitaminas

Juegan un papel primordial en el crecimiento y desarrollo del ser humano, así como en el funcionamiento de las células vivas que componen el cuerpo. Constituyen un sistema defensivo contra el ataque de los llamados radicales libres

Minerales

Presentes en pequeña proporción en **alimentos tanto vegetales como animales**, constituyen el 4% de la masa corporal. Se dividen en **macro-minerales** (calcio, potasio, hierro, sodio y magnesio) y **micro-minerales** (zinc, cobre, flúor, cobalto y cromo).