

Agrupamiento de alimentos por nutrientes

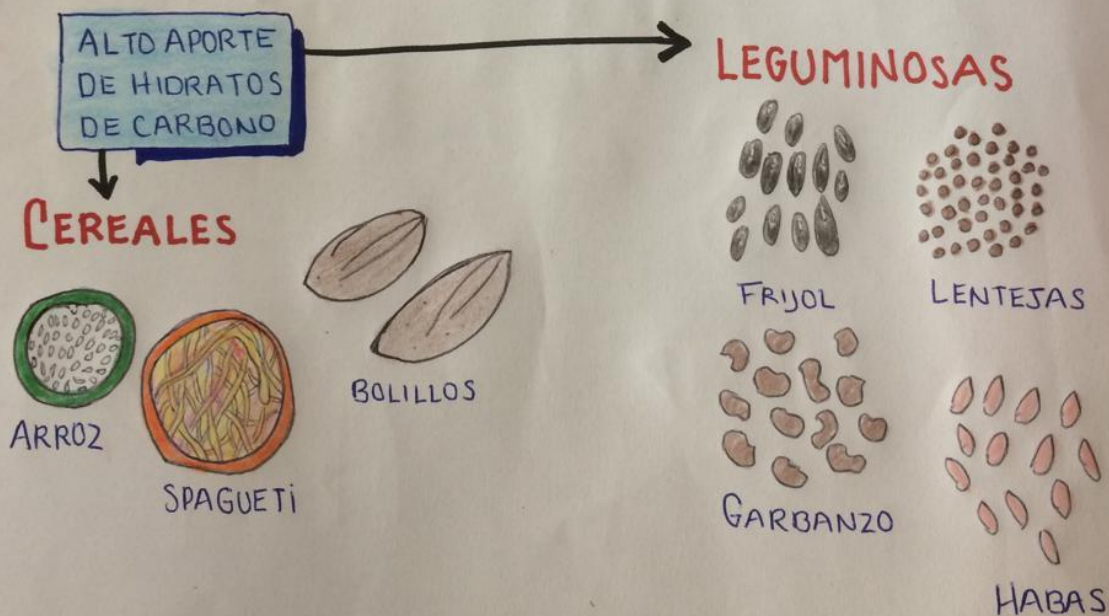
MACRO NUTRIENTES

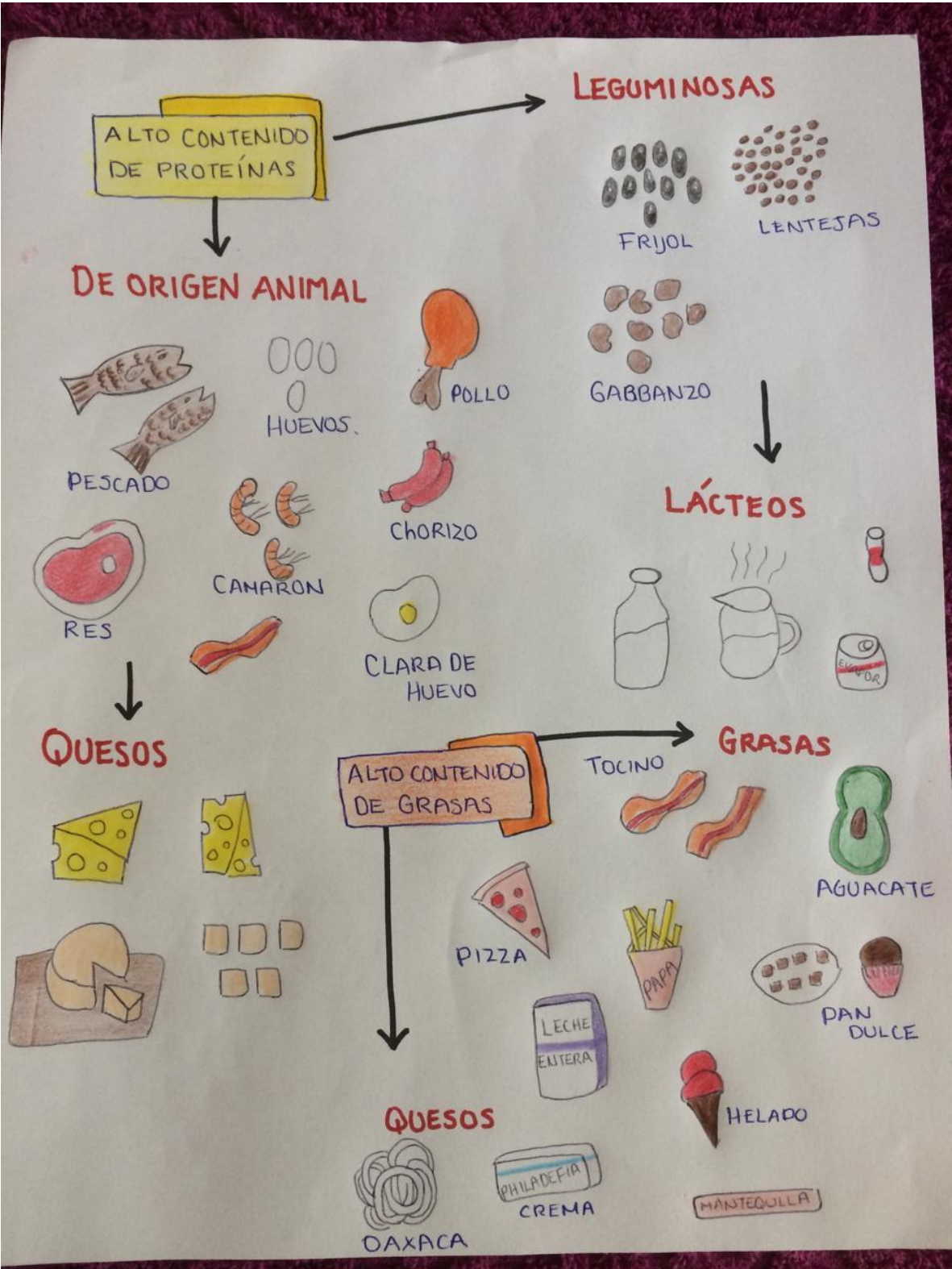
- Hidratos de Carbono
- proteínas
- Lipidos

MICRONUTRIENTES

- vitaminas
- minerales

MACRO NUTRIENTES





MICRO NUTRIENTES

VITAMINAS

HIDROSOLUBLES

Los toma de la alimentación

- Sustancias indispensables para la vida.
- Los vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua.

• El organismo no puede fabricarlo por si solo.

→ desaparecen durante la preparación y cocción de los alimentos.

B1	Tiamina
B2	Riboflavina
B3	Niacina
B5	Ac. pantoténico.
B6	piridoxal
B8	Biotina
B9	Acido Fólico.
B12	Cianocobalamina
C	Ac. ascórbico.

VITAMINAS B1, B2 y B3.

→ Nutren el sistema Nervioso

VITAMINA B5

→ Ayuda en la producción de hormona

VITAMINA B6

→ Mejora la circulación.

VITAMINA B9 y B12

→ Embarazo y desarrollo del feto.

→ Anemia.

VITAMINA C

→ antioxidante.

LIPOSOLUBLES

- vitaminas (A, D, E y K)
- suelen almacenarse en el hígado, tejido adiposo.

• se absorben en el tracto gastrointestinal

A

→ Salud de la vista

D

→ Fortalece los huesos.

E

→ Antioxidante
→ Salud del corazón.

K

→ Coagulación.

MINERALES

→ Se clasifican según la necesidad de consumo del mismo.

MACRO

+ de 100mg/día

- CALCIO
- FOSFORO
- MAGNESIO
- POTASIO
- SODIO
- CLORO

↑ 100 mg/día

MACRO MINERAL.

↓ 100 mg/día

MICRO MINERAL.

MICRO

- de 100mg/día

- HIERRO
- ZINC
- FLÚOR
- YODO
- COBRE
- MANGANESO
- SELENIO.