

# Supernota

Agrupamiento por nutrientes

Macro



Hidratos de Carbono, Proteínas, Lípidos

Micro



Vitaminas, Minerales

Ayudan a facilitar gran parte de las reacciones químicas en el cuerpo, pero NO aportan energía

Aportan energía al organismo.

Alimentos con alto aporte de carbohidratos

- Arroz
- Pastas
- Frijol
- Soya

Alto contenido de grasas

- Aceites
- Manteca
- Aguacate
- Lácteos

Alto contenido de proteínas

- Pescado
- Cerdo
- Res
- Pollo
- Lácteos

Vitaminas hidrosolubles

↳ B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, C

Vitaminas liposolubles

↳ A, D, E, K

Minerales

Micro



+ 100 mg/día

Macro



- 100 mg/día