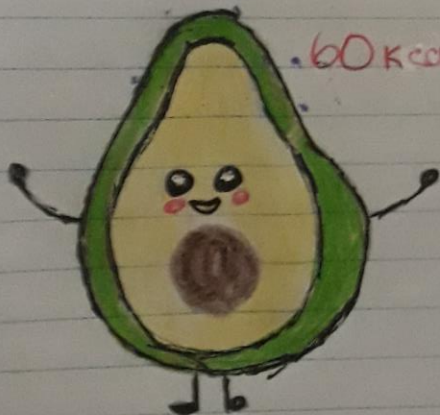


# Agrupamiento DE ALIMENTOS POR NUTRIENTES

¿Qué es?

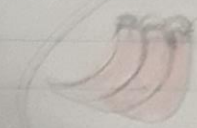
⇒ No desempeña ningún papel energético, pero son indispensables para el buen funcionamiento del organismo.

## MICRONUTRIENTES



60 kcal

- \* Vitaminas
- \* Minerales



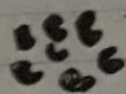
## MACRONUTRIENTES

Proporcionan las calorías es decir la energía.

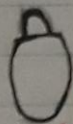
- \* Hidratos de Carbono
- \* Proteínas
- \* Lípidos.



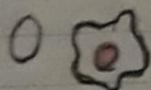
Espagueti  
274 kcal



Frijol  
218.61 kcal



Leche  
148.8 kcal



Huevo  
91.6 kcal



queso Americano  
120 kcal