

# SUPER Nota.

## Agrupamiento de alimentos por nutrientes.

### Problemas por nutrientes



#### Macronutrientes

- Hidratos de carbono
- Proteínas
- lípidos

#### Micronutrientes

- Vitaminas
- Minerales

### Alimentos con alto contenido de proteínas

- Soya
- Atún
- Res
- Soya
- Fríjol
- Lentejas
- Haba
- leche entera
- Queso Ponzeta
- Queso americano

### Alimentos con alto aporte de hidratos de carbono

- Arroz Paredado
- Bolillo
- Habas de maíz
- Pastas.

### Alimentos con alto contenido de grasas

- \* Tocino
- \* Mayonesa
- \* Aguacate
- \* Crema agria
- \* leche entera
- \* Margarina
- \* salami
- \* cerdo.

### Vitaminas hidrosolubles

- Son sustancias indigeribles para la orden d organismo no puede fabricarlas.
- Normalmente una dieta equilibrada se dista en todas las vitaminas no sera necesario ingerir aparte adonad

- B1 Tiamina
- B2 Riboflavin
- B3 Niacina
- B5 Acido Pantotico
- B6 Piridoxal
- B8 Biotina
- Ba Nido Kalso
- B12 cianocobalamin
- C Acido Escorbico

### Vitaminas liposolubles

- A, D, E y K
- Se absorben al trado
- Se almacenan en el higado

### Minerales.

La clasificacion de los minerales se realiza segun la necesidad sus macro-miada + de 100mg/dia sus micromiada - de 100mg/dia

- Calcio
- Potasio
- Magnesio
- Fósforo
- Sodio
- Cloro

- Hierro
- Zinc
- Fluor
- Yodo
- Cobre
- Selenio