

Agrupamiento de los Alimentos por nutrientes

Macronutrientes

Hidratos de carbono y lípidos → Energía ⚡

Proteína y lípidos → Regeneración

Alimentos con alto aporte de carbohidratos

- Arroz = Carbohidratos (g) kcal: 271
60.0
1/2 taza
- Macarrones = Carbohidratos (g) kcal: 274
60.0
1/2 taza
- Frijol = Carbohidratos (g) kcal: 298.42
52.89
1/2 taza

Alimentos con alto contenido de grasas

- 1/4 pieza = grasa (g) 5.13
- Leche hervida 1 taza = grasa (g) 9.12
- Mantequilla 1 cucharada = grasa (g) 4.055
- Queso cotija 1/2 lata = grasa (g) 12.3
- Queso cotija 1 porción = grasa (g) 10.0
- Pizza = grasa (g) 12.8

Alimentos con alto Contenido de Proteína

De origen animal

- Huevo 1 pieza = Proteína 7.26
- Charales 1 ración = Proteína 20.49
- Ajón en aceite 1/2 lata = Proteína 14.52

Leguminosas

- Soya 1/2 taza = Proteína 28.578
- Lentejas 1/2 taza = Proteína 19.068
- Frijol 1/2 taza = Proteína 18.232

Lacteos

- Leche hervida 1 taza = Proteína 8.16
- Leche entera 1 taza = Proteína 7.92

Quesos

- Manchego 1 porción = proteína (g) 8.7
- Cotija 1 porción = proteína (g) 8.5

Micronutrientes

Vitaminas

Hidro solubles

Liposolubles

Indispensable para la vida

El organismo no puede fabricarlas

Se disuelven en agua

desaparecen durante la preparación y cocción de alimentos

- B1 Tiamina
- B2 Riboflavina
- B3 Niacina
- B5 Acido pantoténico
- B6 Piridoxal
- B8 Biotina
- B9 Acido fólico
- B12 Cianocobalamina
- C Acido ascórbico

Se eliminan
Sudoración

Sensibles a



Se absorben en el tracto gastrointestinal

Se almacenan



Se eliminan

en heces

Vitamina A

Vitamina D

Vitamina E

Vitamina K

Minerales

Según la necesidad del consumo

Macrominerales (+ de 100 mg/día)

Calcio Fósforo
Magnesio sodio
Potasio cloro

Microminerales (- de 100 mg/día)

Hierro zinc
Fluor yodo
Cobre manganeso
Selenio