

# Agrupamiento de alimentos por nutrientes

Agrupamiento por nutriente

- Macronutriente
  - Hidratos de carbono
  - Proteínas
  - Lípidos
- Micronutriente
  - Vitaminas
  - Minerales.

Las grasas y proteínas son esenciales y ayudan a regular que las grasas e hidratos de carbono nos ayuden con la energía.

## Alimentos con alto aporte

### De hidrato de carbono

- Cereales
- Leguminosas
- 

### grasas

- grasa
- lacteos
- productos de origen animal
- Queso.

### proteína

- productos de origen animal
- leguminosas
- Lacteos
- Quesos.