

FUNCIONES DE LOS NUTRIENTES

FUNCIONES

Proporcionan energía al organismo; crecimiento y reposición del desgaste del organismo; proporcionan vitaminas y minerales esenciales



NUTRIENTES

GLÚCIDOS

- Dan energía
- Están en los vegetales

PROTEÍNAS

- Dan crecimiento, mantenimiento y energía
- Están en las carnes

GRASAS

- Dan doble energía que los anteriores
- Mayormente en pescados y carnadas de cebo

VITAMINAS

- Son necesarias para un buen funcionamiento del organismo
- Están en las frutas y vegetales

MINERALES

- Son necesarias para el organismo
- Están en los vegetales

AGUA

- Diariamente se debe de consumir de 70 mililitros por cada kilo de peso