

VITAMINAS



Grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales

13 ESENCIALES



- Vitamina A, Vitamina C, Vitamina D, Vitamina E, Vitamina K
- Vitamina B1 (tiamina), Vitamina B2 (riboflavina), Vitamina B3 (niacina)
- Vitamina B6 (piridoxina), Vitamina B12 (cianocobalamina), Ácido pantoténico (B5), Biotina (B7), Folato (ácido fólico o B9)

MINERALES

El organismo usa los minerales para muchas funciones distintas, incluyendo el mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando bien, también son importantes para las enzimas y las hormonas.

2 TIPOS



MACROMINERALES: calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre-

OLIGOELEMENTOS: hierro, manganeso, cobre, yodo, cinc, cobalto, flúor y selenio.

PROPIEDADES SENSORIALES

Son los atributos de los alimentos que se detectan por medio de los sentidos

SON



La apariencia, el olor, el aroma, el gusto y las propiedades quinestésicas o texturales

CONSTITUYENTES NATURALES

