

UNIDAD II

# *Alimentación y nutrición*

**MARIZA ALEJANDRA CANCINO MORALES**

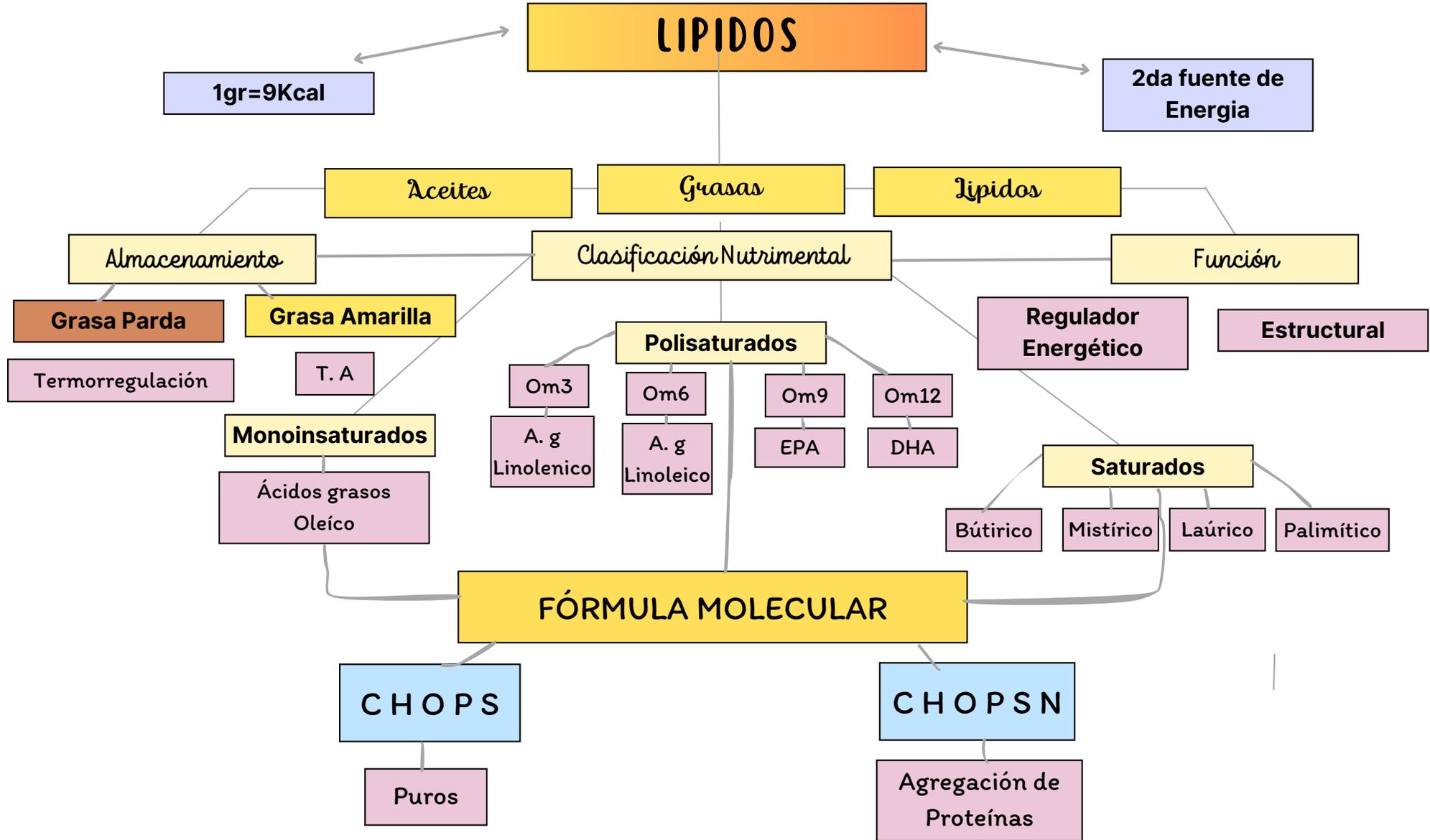
**UDS**

**LN. DANIEL MONSERRATH  
PART . 2**

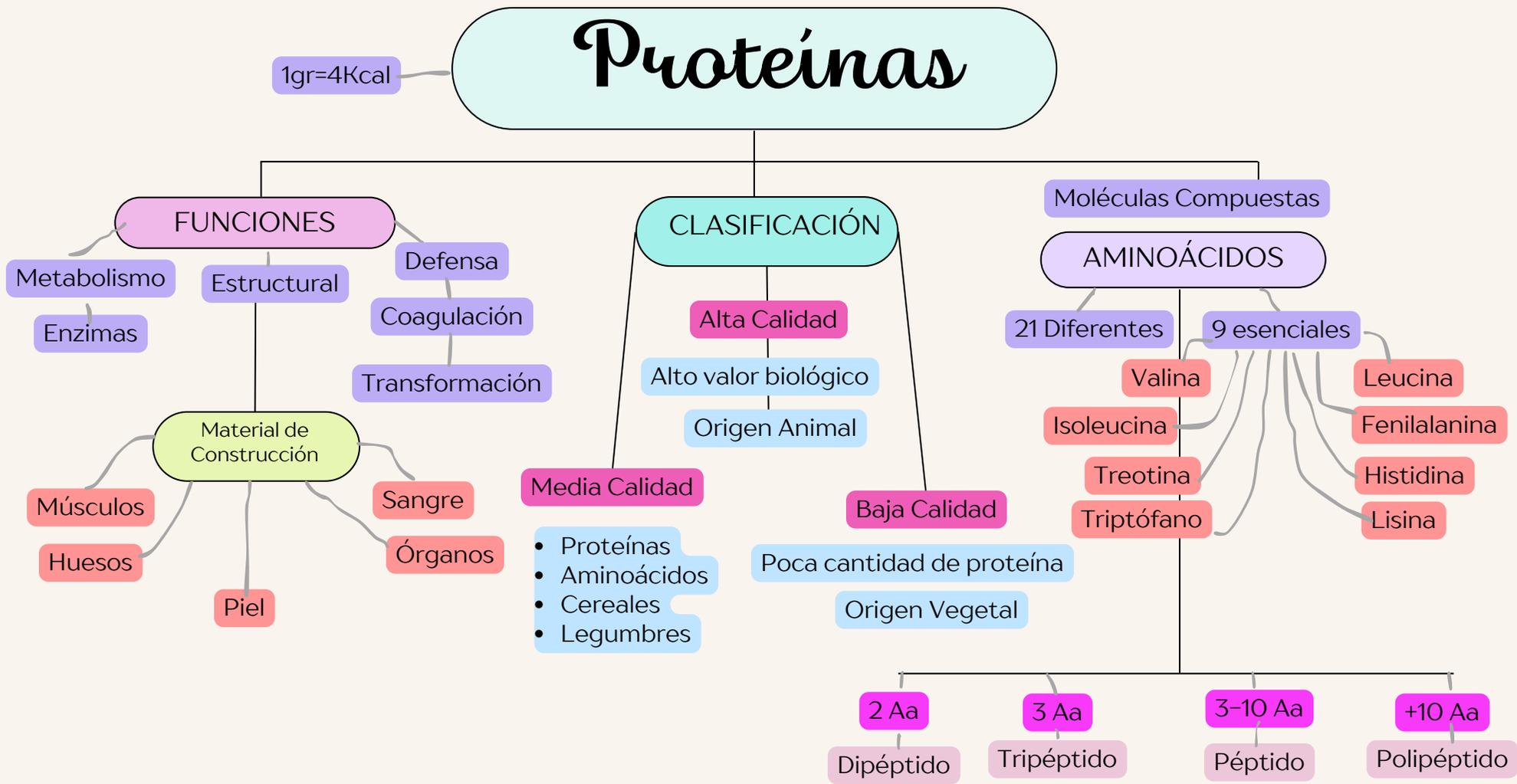


BIBLIOGRAFÍA

Universidad del Sureste. 2023. Antología de Introducción a la Nutrición. Pag. 36-45



## 2.3.1.2 Lípidos



## 2.3.1.3 MACRONUTRIENTES

# MICRONUTRIENTES

Sustancias  
Indispensables

Menor Cantidad

## CLASIFICACIÓN

### Vitaminas

#### Liposolubles

#### Hidrosolubles

### Minerales

A  
Retinol

E  
Tocoferol

D  
Calciferol

K  
Filoquinona

B1 Tiamina

B2 Rivo flavina

B3 Niacina

B5 Ac. Pantoténico

B6 Piridoxina

B8 Biotina

B9 Ac. Fólico

B12 Cobalamina

C. Ac, Ascórbico

Calcio

Hierro

Yodo

Fluor

Sodio

Fósforo

Magnesio

Potasio

Zinc

Metabólicas

Funciones

Fisiológicas