

UNIDAD II

Alimentación y nutrición

MARIZA ALEJANDRA CANCINO MORALES

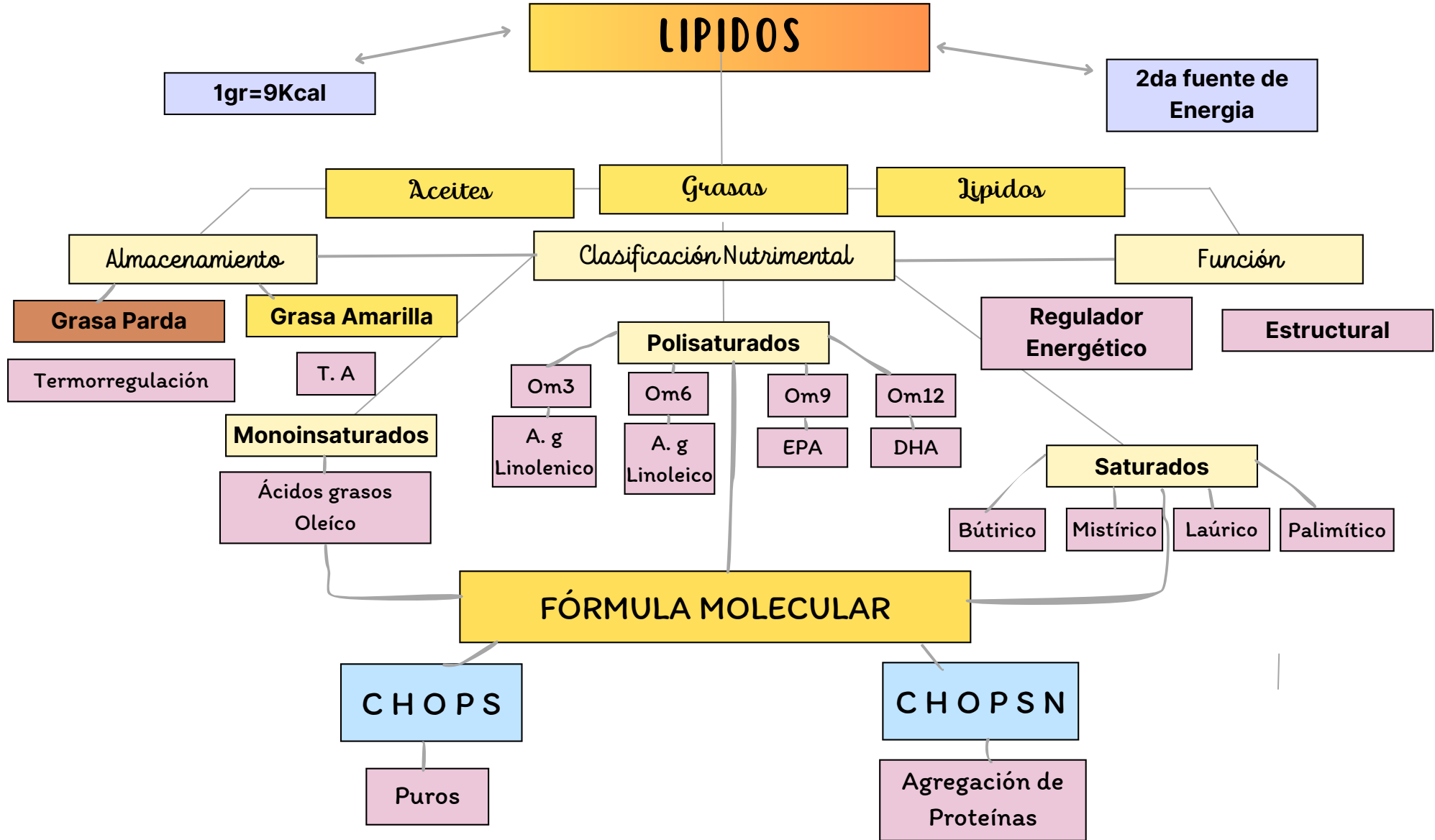
UDS

**LN. DANIEL MONSERRATH
PART . 2**

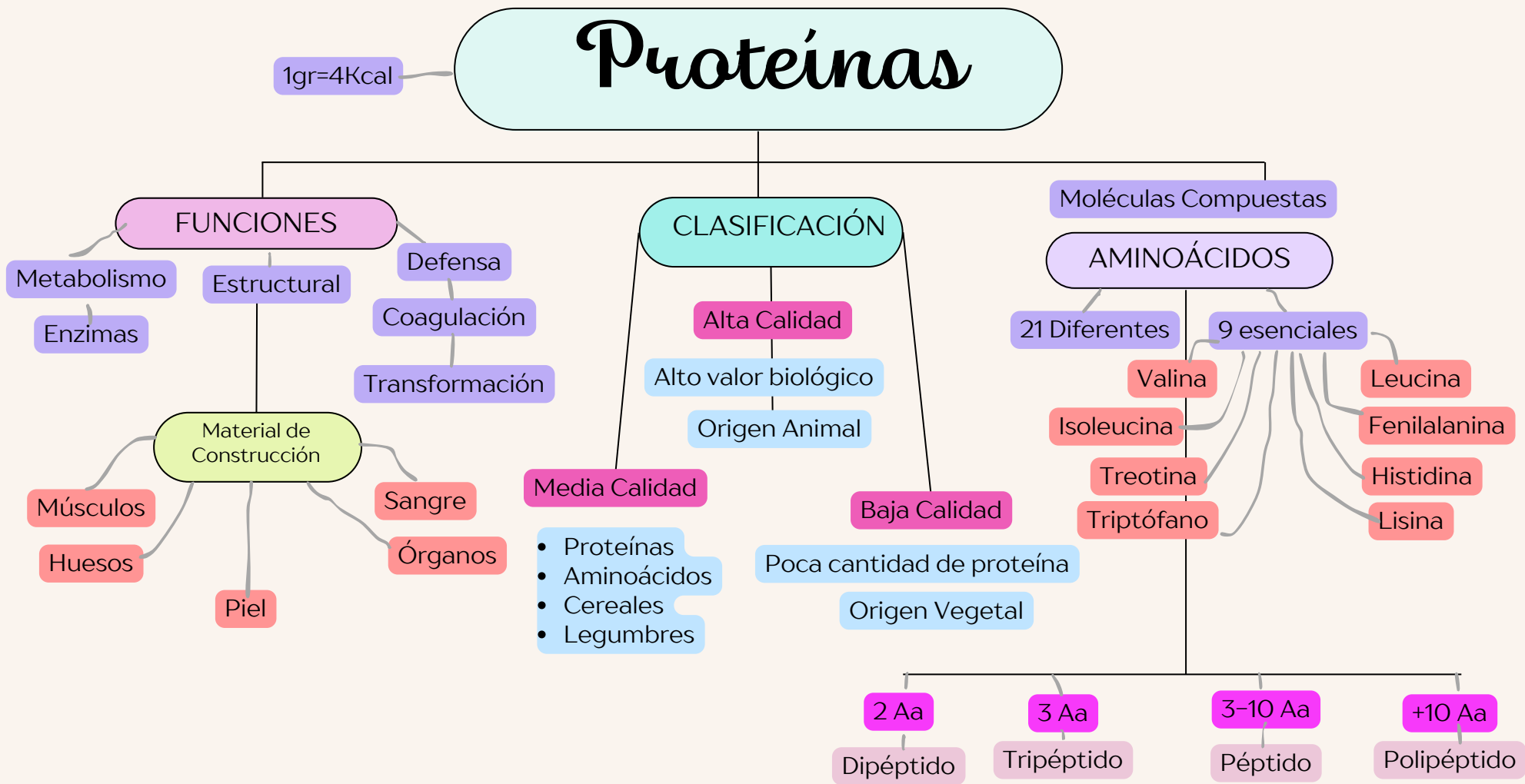


BIBLIOGRAFÍA

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

Minerales

Liposolubles

Hidrosolubles

- Calcio
- Hierro
- Yodo
- Fluor
- Sodio
- Fósforo
- Magnesio
- Potasio
- Zinc

- 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

Metabólicas

Funciones

Fisiológicas