

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

CLASIFICACION

TRES GRANDES GRUPOS

COMO

COMO

REPARADORES

ENERGETICOS

CONTIENEN

COMO

REGULADORES

CONTIENE

LA MAYOR CANTIDAD DE PROTEINAS, CONSTRUYEN TEJIDOS.

CONTIENEN

LA MAYOR CANTIDAD DE VITAMINAS Y MINERALES.

LA MAYOR CANTIDAD DE CARBOHIDRATOS DE GRASA.

EJEMPLO

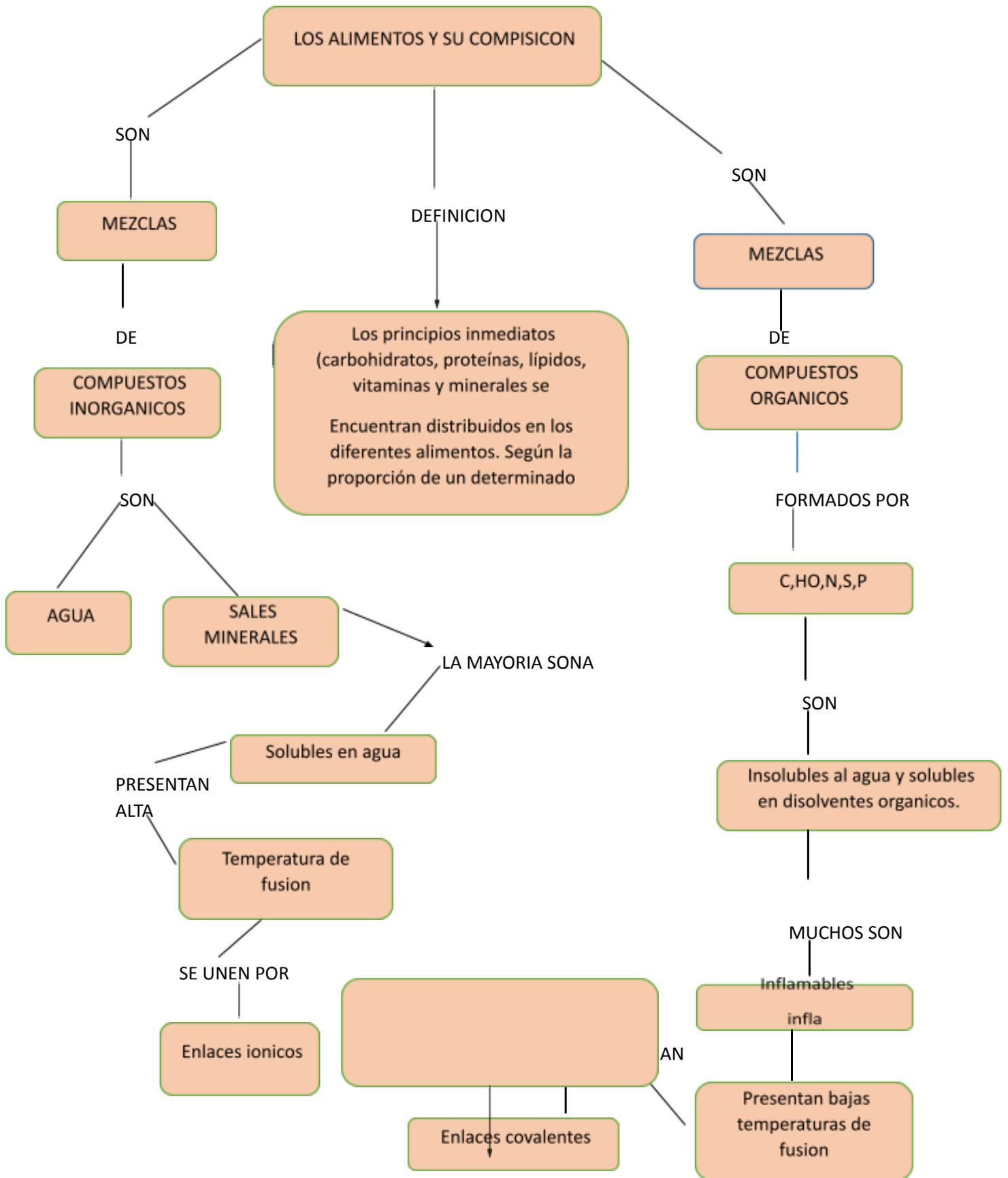
EJEMPLO

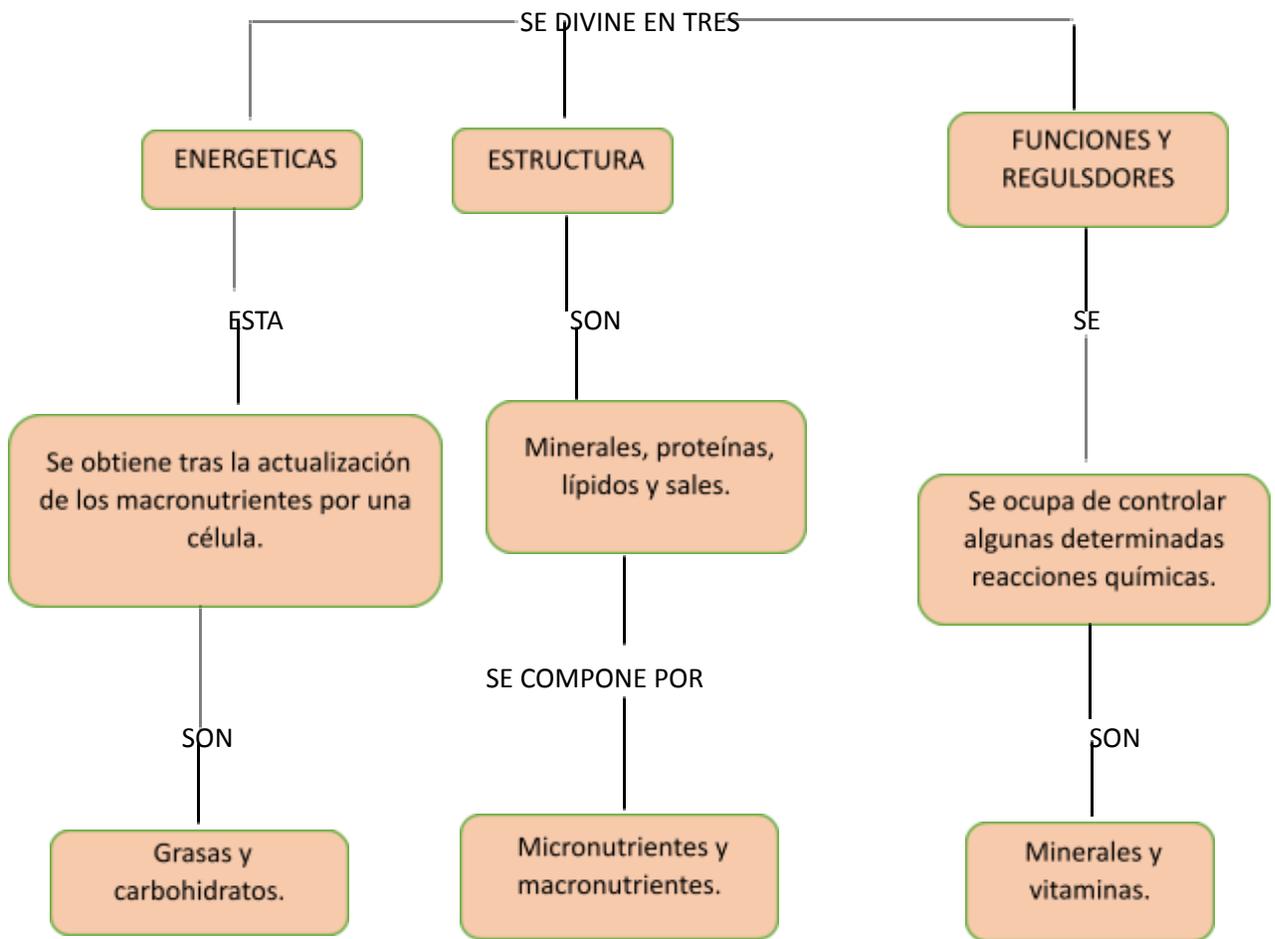
EJEMPLO

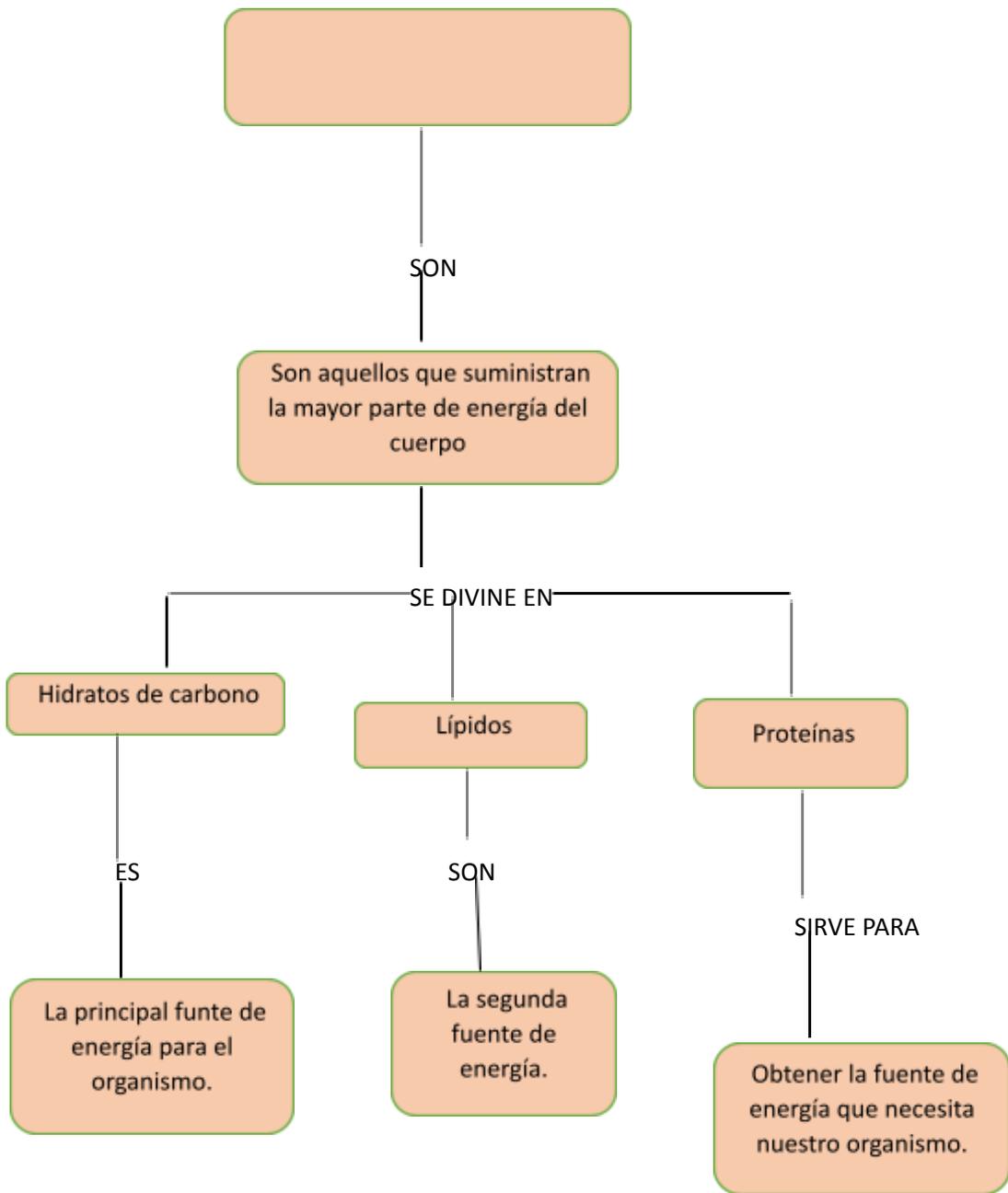
LACTEOS Y DERIVADOS, CARNES.

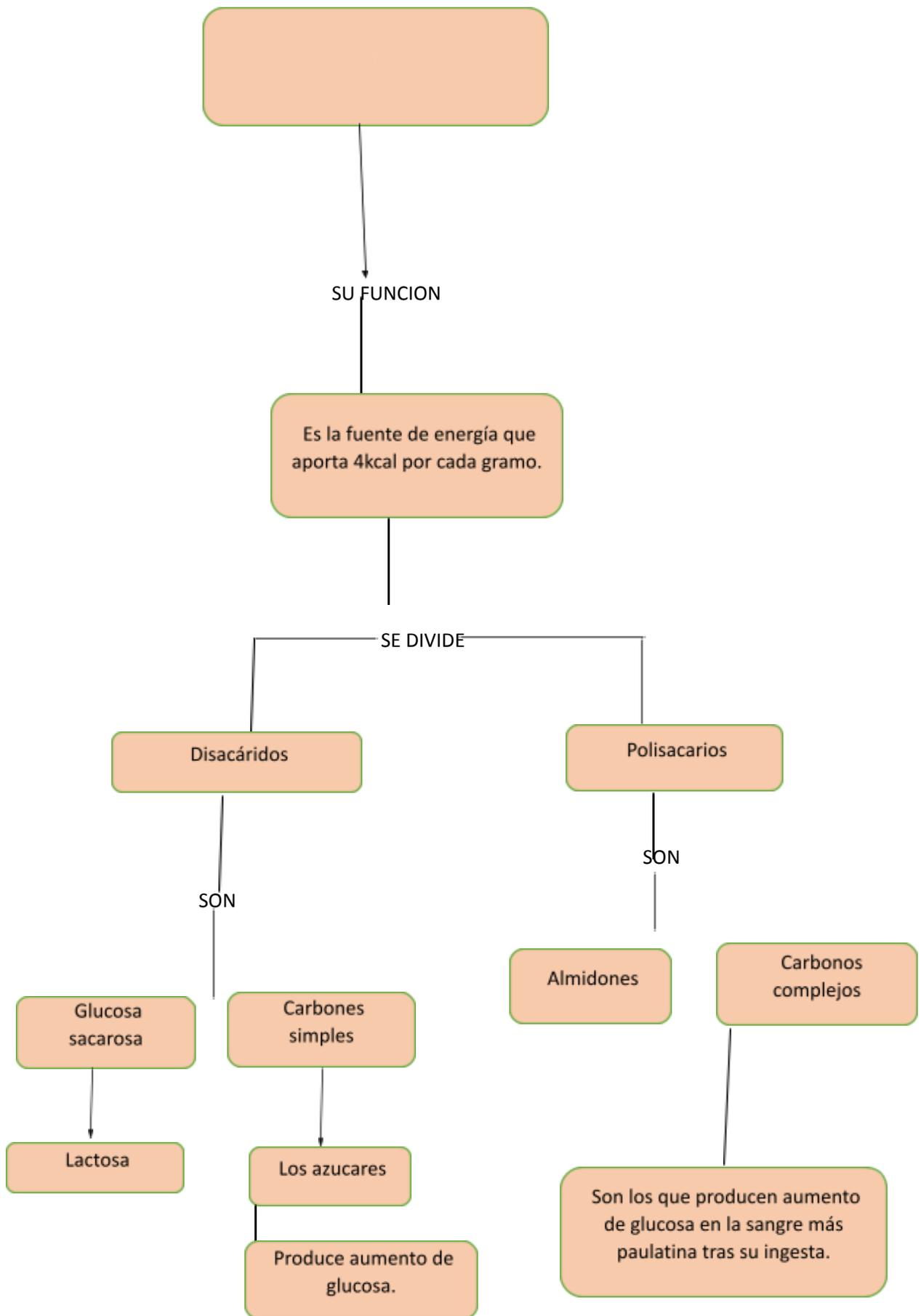
FRUTAS Y HORTALIZAS.

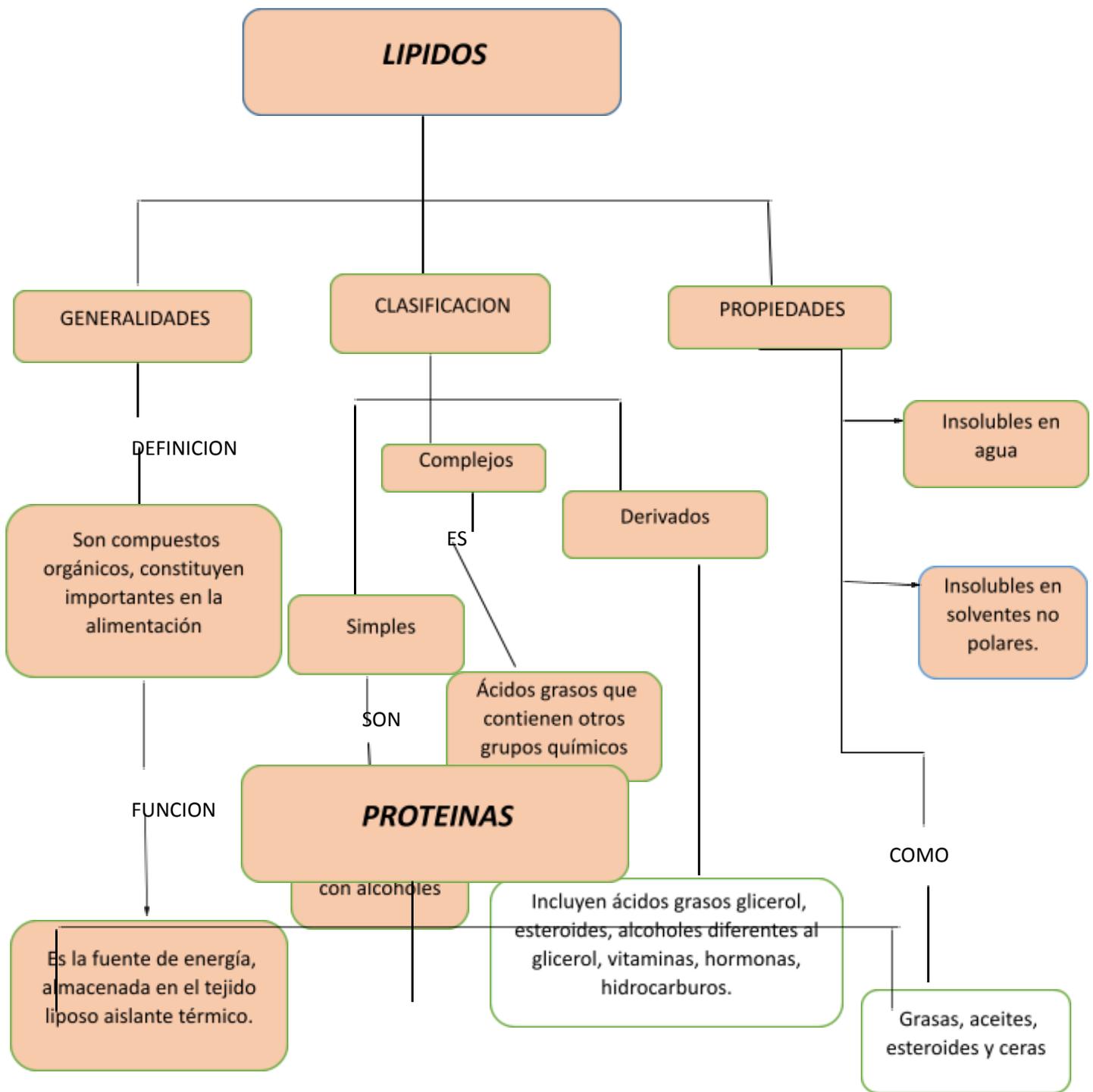
CEREALES Y TUBERCULOS.

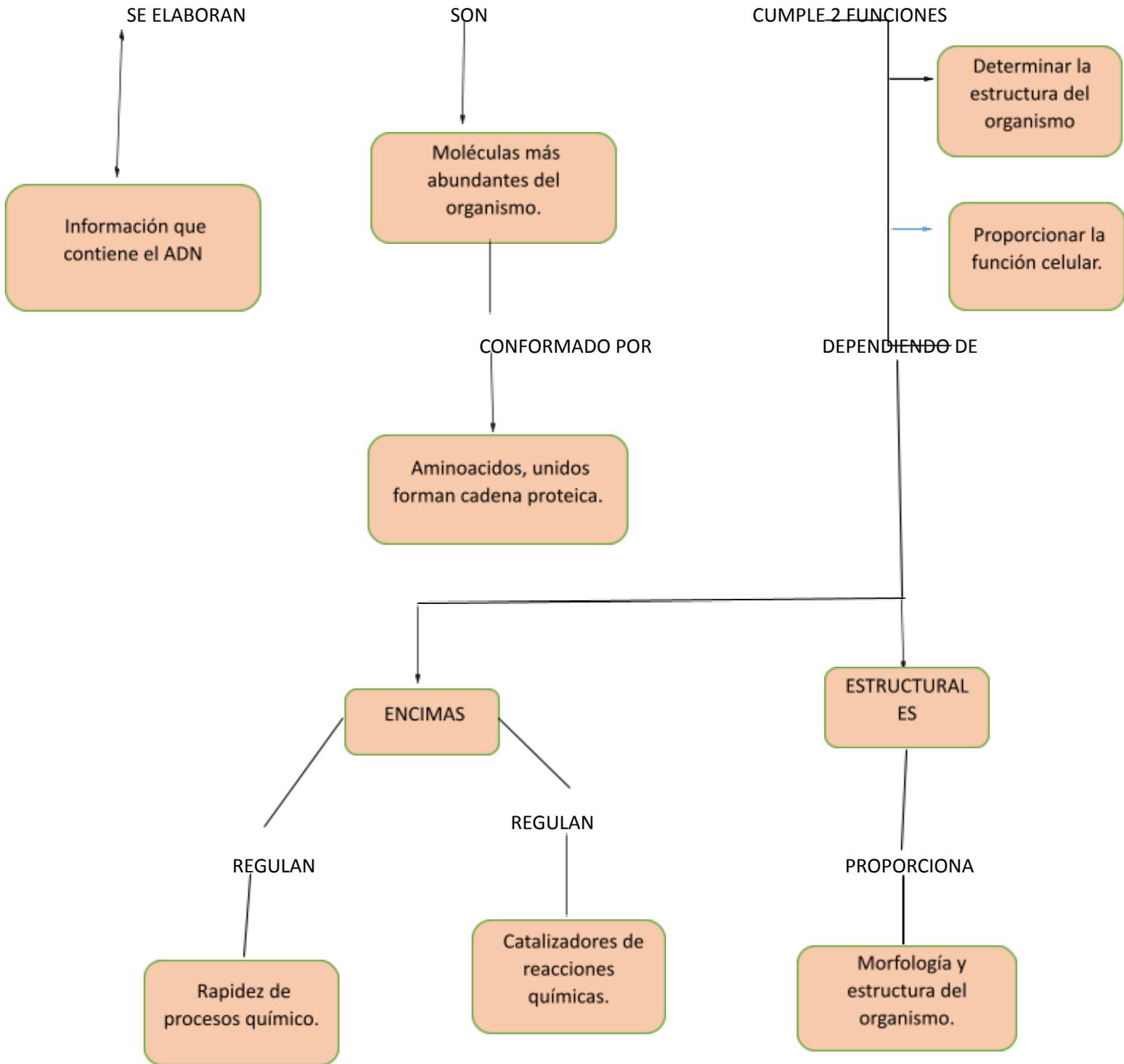












MICONUTRIENTES

SON

Son elementos esenciales que los seres vivos, el ser humano requiere en pequeñas cantidades.

Esto se necesitan en menos proporción y tiene menor peso molecular, incluye las vitaminas y minerales.

Realizan una son de funciones metabólicas y fisiológicas para mantener la salud.

VITAMINAS

SON

Sustancias vitales para el desarrollo que constituye un grupo heterogéneo de sustancias orgánicas.

SE DIVINE

LIPOSOLUBLES

No necesita ser ingeridas a diario y son solubles en lípido.

Vitamina A: retinol
Vitamina D: calciferol
Vitamina E: tocoferol
Vitamina K: antihemorrágico.

HIDROSOLUBLES

Deben ser ingeridas a diario y son solubles en agua.

Vitamina C, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, ácido pantotético, biotina B7, vitamina B6, vitamina B12

