

DEF

FUNCIONES

Proporcionan energía al organismo
Crecimiento y reposición del desgaste del organismo
Proporcionan vitaminas y minerales

NUTRIENTES

DEF

TIPOS

GLÚCIDOS

Dan energía
Están en los vegetales

PROTEINAS

DAN crecimiento
mantenimiento
energía

ESTÁN EN las carnes
el pescado
la leche y sus derivados

GRASAS

Dan doble energía que los anteriores

ESTÁN EN El aceite
La mantequilla

VITAMINAS

Son necesarias para un buen funcionamiento del organismo

ESTÁN EN Las frutas
Los vegetales

MINERALES

Son necesarias para el organismo

ESTÁN EN Las frutas
Las hortalizas

AGUA

Son necesarios dos litros diarios

ESTÁ EN Las frutas
Las verduras