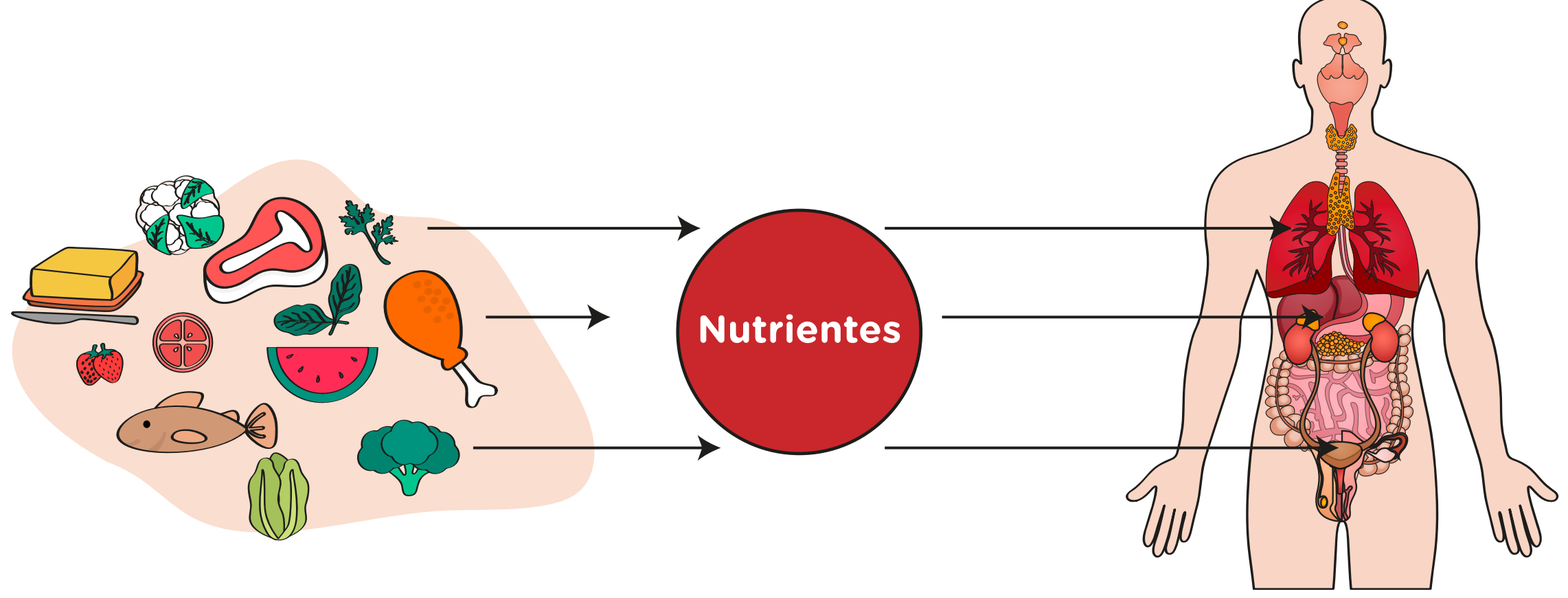


Avanzado - Primer grado

Nutrientes

Parte 1

Los nutrientes son sustancias químicas que se encuentran en los alimentos, proporcionan energía al cuerpo. El organismo los utiliza para su desarrollo, mantenimiento y funcionamiento.



La cantidad de sustancias nutritivas que posee cada alimento varía en función de cada producto. Algunos alimentos son más ricos que otros en determinadas sustancias nutritivas.

Funciones

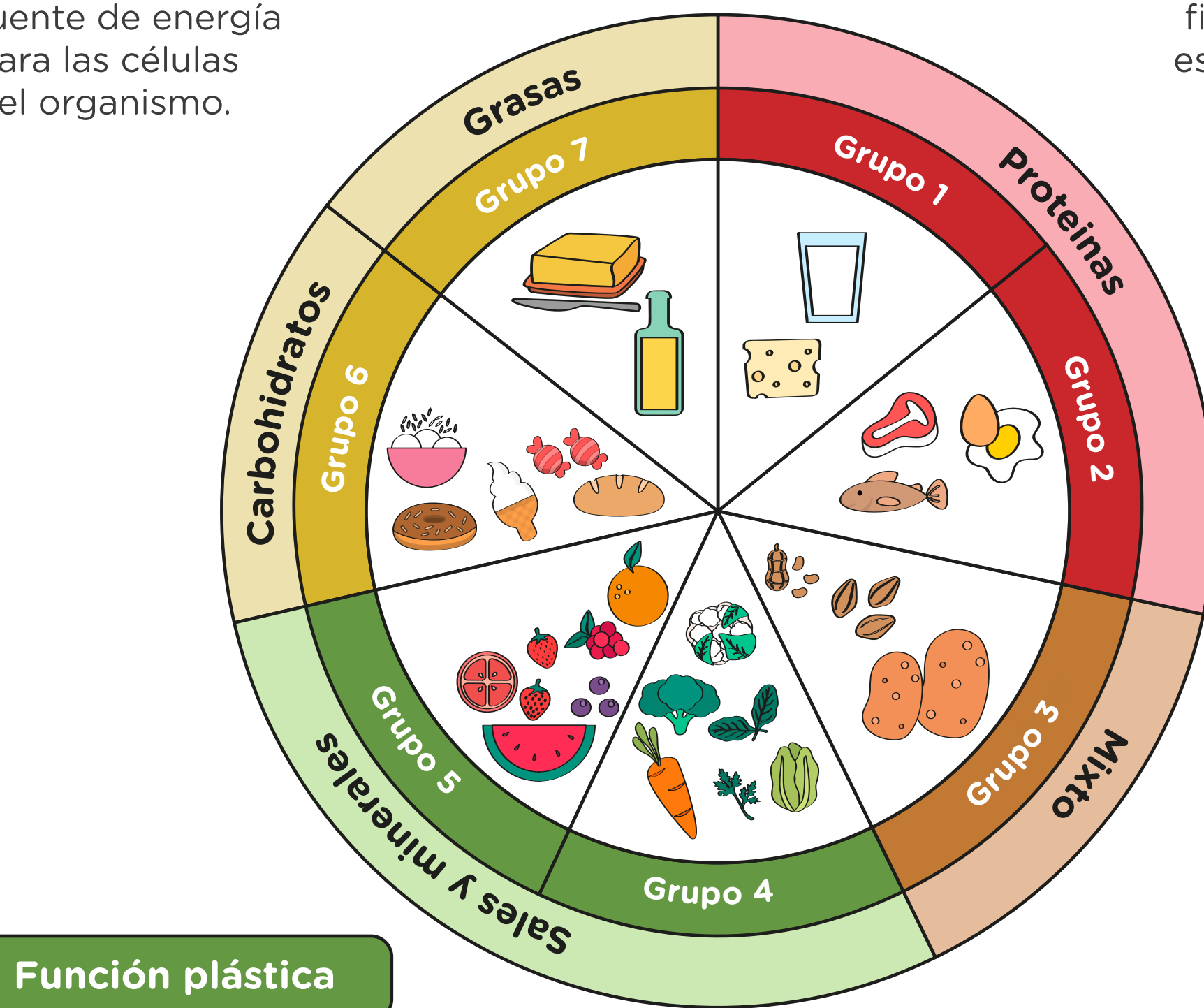
Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) los distintos nutrientes se pueden clasificar según su función:

Función energética

Los que sirven como fuente de energía para las células del organismo.

Función plástica

Los que tienen como finalidad formar estructuras en el organismo.



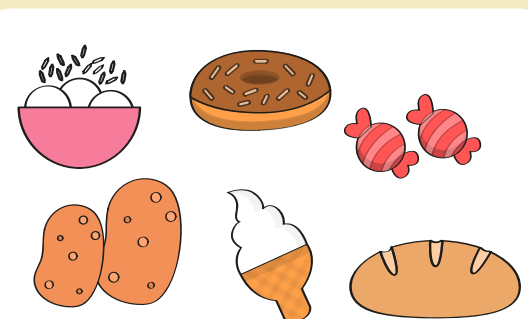
Los que regulan reacciones bioquímicas.

Principales nutrientes

Macronutrientes

Carbohidratos

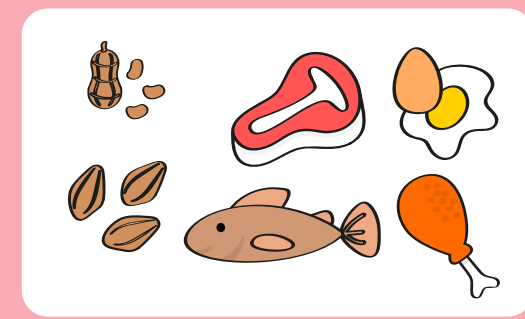
Denominados hidratos de carbono o glúcidos, brindan energía por más tiempo que las grasas.



Entre los alimentos ricos en carbohidratos tenemos el azúcar, las papas, los cereales y sus derivados (pasta o pan).

Proteínas

Colaboran en el transporte de grasas y oxígeno, e intervienen en la formación de tejidos del cuerpo.



Entre los alimentos ricos en proteínas tenemos carnes, huevos, pescado, legumbres y frutos secos.

Grasas o lípidos

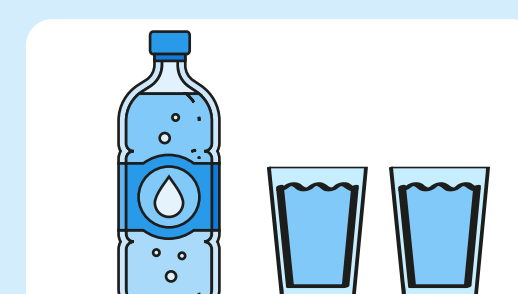
Son la segunda fuente de energía del organismo. Regulan la temperatura del cuerpo, envuelven y protegen órganos como los riñones y el corazón.



Entre los alimentos ricos en proteínas tenemos la mantequilla, lácteos enteros o quesos.

Agua

Transporta los nutrientes a las células y elimina los desechos, es indispensable para la vida.

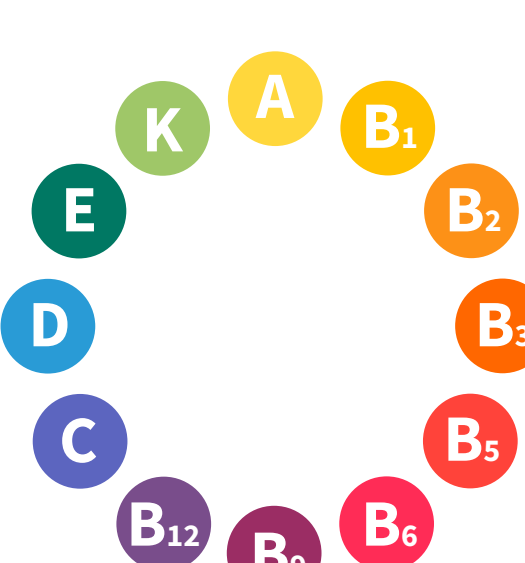


Micronutrientes

No aportan energía pero son esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo. Se deben consumir en pequeñas cantidades diariamente.

Vitaminas

Vitaminas (A, B, C, D, K, o E)



Minerales

Calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro, azufre, hierro, yodo, cinc, cobre, cromo, selenio y flúor.

