

Objetivos de la clase:

- **Identificar los diferentes tipos de nutrientes.**
- **Comprender las funciones que desempeñan los nutrientes en el organismo.**
- **Relacionar alimentos con los nutrientes que contienen.**

Los Nutrientes

Los nutrientes son las sustancias químicas que contienen los alimentos que consumimos de los cuales obtenemos la energía necesaria para realizar todo tipo de función vital y tener una vida sana.

Proteínas

Participan en la formación de huesos y músculos. Son fundamentales para el crecimiento y la reparación de tejidos.

¿Qué alimentos nos proporcionan proteínas?

Carbohidratos

Conocidos como azúcares, aportan energía inmediata para realizar diferentes actividades.

¿Qué alimentos nos proporcionan carbohidratos?

Lípidos

Conocidos como grasas, sirven como energía de reserva a largo plazo.

¿Qué alimentos nos proporcionan lípidos?

Vitaminas y sales minerales

Participan en el funcionamiento del cuerpo, regulando diversos procesos.

¿Qué alimentos nos proporcionan vitaminas?