

RESEÑAS NUTRICIONALES



Los nutrientes



Los nutrientes son sustancias químicas que, contenidas en los alimentos, permiten al organismo **obtener energía, formar y mantener estructuras corporales y regular los procesos metabólicos**.

Nuestro organismo precisa de 40 nutrientes diferentes para mantenerse sano, y obtiene cada uno de ellos de distintos alimentos. Los alimentos están compuestos por diferentes tipos de nutrientes y en cantidades diferentes. **En cada alimento predomina un tipo de nutriente, de ahí la importancia de llevar a cabo una alimentación variada.**

De acuerdo a su estructura química y funciones que desempeñan, los nutrientes son clasificados en; proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Así mismo y en función a la cantidad que de los mismos encontramos en los alimentos, los nutrientes se clasifican en dos grupos:

Macronutrientes: Proteínas, Carbohidratos y Grasas (se encuentran en los alimentos en grandes cantidades).

Micronutrientes: Vitaminas y Minerales (los encontramos en los alimentos en pequeñas cantidades)