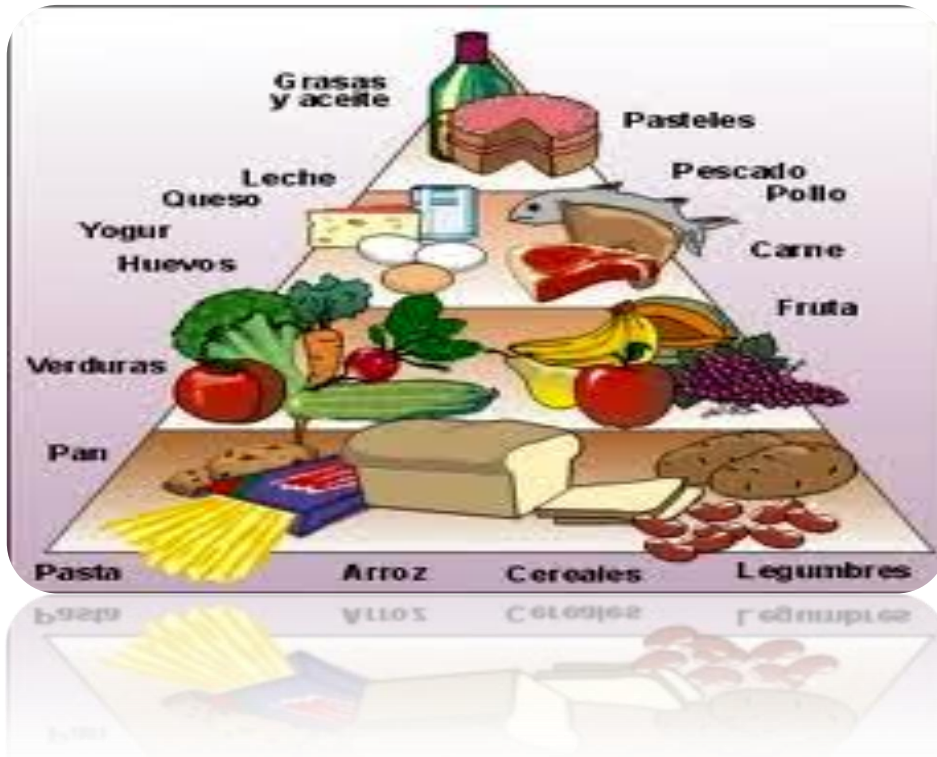


## NUTRIENTES QUE NUESTRO CUERPO NECESITA

<b>Agua</b>	<b>Definición</b>	<b>Ejemplos</b>
	Es el nutriente más importante. Todas las células, las reacciones químicas y las funciones celulares necesitan del agua.	Agua
<b>Grasas</b>	Son moléculas orgánicas grandes. Se descomponen y liberan energía para el cuerpo	Lácteos
<b>Proteína</b>	Compuesto orgánico que contiene nitrógeno, necesario para el crecimiento y renovación de células.	Carnes y huevo
<b>Carbohidratos</b>	Compuesto orgánico que constituye la principal fuente de energía. Se presenta en tres formas azúcares, almidones, y celulosas.	Legumbres
<b>Vitaminas</b>	Compuesto orgánico necesario para mantener la salud.	Frutas
<b>Minerales</b>	Compuesto inorgánico que regula la mayoría de las reacciones químicas	Sal

---

## Pirámide de la alimentación



### La pirámide alimenticia.

La pirámide alimenticia es una forma sencilla de recordar cuál es manera más saludable de alimentarse. Los alimentos que más necesita su cuerpo se encuentran en la parte inferior de la pirámide. Más arriba se encuentran los alimentos que necesita menos. En el extremo superior de la pirámide están los alimentos que no son muy buenos para usted, así que sólo debe comerlos de vez en cuando. Veamos con más detenimiento qué nos dice la pirámide alimenticia acerca de una saludable alimentación.

## Proteínas:

# Proteínas



ADAM.

## Carbohidratos complejos:

# Carbohidratos complejos

Los carbohidratos complejos suministran vitaminas, minerales y fibra



Alimentos tales como panes, legumbres, arroz, pasta y vegetales que producen fécula contienen carbohidratos complejos

ADAM.

Alimentos ricos en vitaminas

