

[Los Nutrientes y su Importancia](#) [1]



[2]

[3]

¿Qué son y cuál es su utilidad?

¿Qué son los nutrientes?

Son sustancias presentes en los alimentos, que suministran materiales y energía para lograr el desarrollo, crecimiento y renovación de los tejidos. Desde que naces necesitas de los nutrientes para que tu organismo funcione efectivamente. Estos nutrientes son: **proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales, grasas y el agua.**

¿Qué es una dieta balanceada?

Una dieta balanceada es la que reúne los nutrientes necesarios para que nuestro organismo funcione adecuadamente. Esta dieta nos permite mantener nuestro peso y además gozar de buena salud.

Para alcanzar una dieta balanceada es necesario utilizar para su preparación, los alimentos que conforman los grupos de la pirámide de la alimentación, que son:

- **El grupo de los granos y raíces**
- **El grupo de los vegetales y frutas**
- **El grupo de las carnes, huevos y mariscos**
- **El grupo de los lácteos**

- **Grasas y dulces.**

Pirámide de la alimentación

Documentos

-  [Los Nutrientes y su Importancia \(formato PDF / 443 KB\)](#) [4]



[5]



[6]



[7]

Autor

Himilce Palma
Libro de ciencias naturales de 4°

Los Nutrientes y su Importancia

Publicado en Educa Panamá | Mi Portal Educativo (<http://www.educapanama.edu.pa>)

Fuente

Los Nutrientes y su Importancia

[Ficha Técnica del Artículo](#) [Por Contenido](#)

Descripción

Todos los seres vivos desde que nacen necesitan alimentarse. Los alimentos contienen los nutrientes que el cuerpo necesita para desarrollarse saludablemente. Estos nutrientes son: las proteínas, las vitaminas, los carbohidratos, los minerales, las grasas y el agua.

Temática

Ciencias Naturales

Tipo de Recurso Didáctico

Artículos

Tipo de Recurso (RELPE)

Documentos Curriculares

Información Pedagógica

Áreas

Estudiantes Primaria

Grado Escolar

- Cuarto Grado

URL de origen: <http://www.educapanama.edu.pa/?q=node/1370>

Enlaces

[1] <http://www.educapanama.edu.pa/?q=articulos-educativos/los-nutrientes-y-su-importancia>

[2] <https://www.addtoany.com/share?url=http%3A%2F%2Fwww.educapanama.edu.pa%2F%3Fq%3Darticulos-educativos%2Flos-nutrientes-y-su-importancia&title=Los%20Nutrientes%20y%20su%20Importancia>

[3] http://www.educapanama.edu.pa/sites/default/files/styles/fotos_xl/public/img/piram

Los Nutrientes y su Importancia

Publicado en Educa Panamá | Mi Portal Educativo (<http://www.educapanama.edu.pa>)

ide_de_la_alimentacion.jpg?itok=NSZs1ONF

[4] <http://www.educapanama.edu.pa/?q=download/file/fid/7967>

[5] http://www.educapanama.edu.pa/sites/default/files/styles/fotos_xl/public/img/alimento2_2.jpg?itok=RfSU4TKa

[6] http://www.educapanama.edu.pa/sites/default/files/styles/fotos_xl/public/img/alimento3_1.jpg?itok=lq_fmAl-

[7] http://www.educapanama.edu.pa/sites/default/files/styles/fotos_xl/public/img/alimento4_1.jpg?itok=Wh92LC7i