

Clasificación de los Nutrientes presentes en los Alimentos

Los nutrientes son sustancias químicas que se encuentran en los alimentos y que son esenciales para la vida. Los nutrientes proporcionan energía, construyen y reparan tejidos, y regulan las funciones corporales.

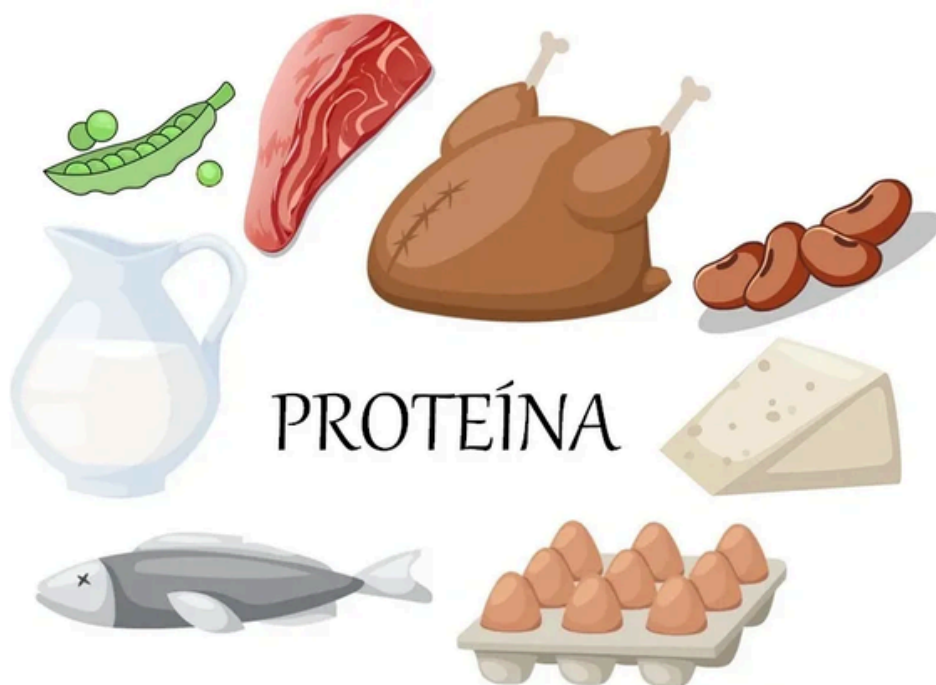


<https://s1.significados.com/foto/nutrimientos.jpg?class=article>

Existen diferentes tipos de nutrientes, entre ellos:

- **Proteínas**

Son los nutrientes más importantes para el crecimiento y reparación de los tejidos corporales. También se utilizan para producir hormonas, enzimas y anticuerpos. Las proteínas se encuentran en alimentos como carnes, pescados, huevos, leche y productos lácteos, frijoles y nueces.



<https://img1.wsimg.com/steam/p/7eae2463-e66f-4d1c-9d35-036f19724710/prote%C3%ADna.jpg>

- **Grasas**

Son necesarias para mantener la salud del corazón y regular la temperatura corporal. También proporcionan energía y ayudan a absorber vitaminas solubles en grasa. Las grasas se encuentran en alimentos como aceites, mantequilla, nueces, semillas, aguacates y pescados grasos como el salmón.



https://www.gob.mx/cms/uploads/article/main_image/33680/Unknown.jpeg

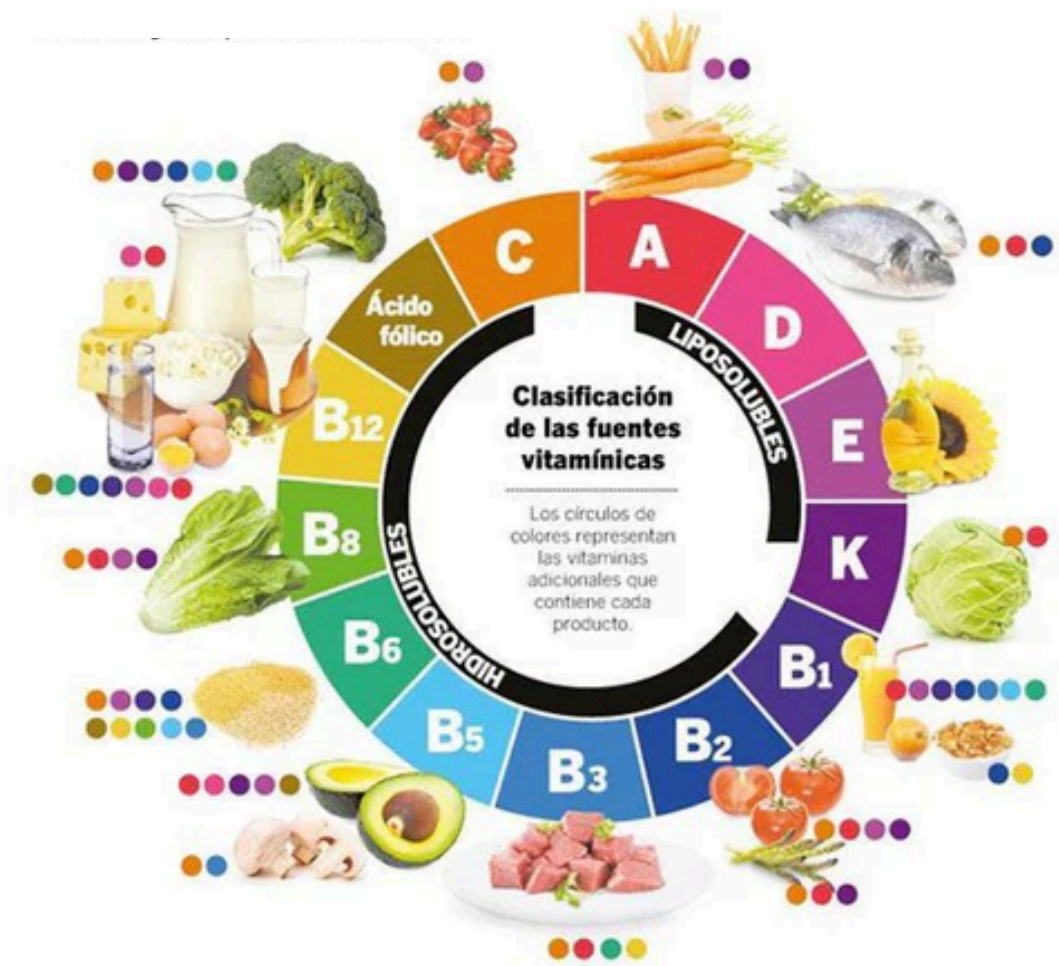
- **Hidratos de Carbono**

Son la principal fuente de energía para el cuerpo y se encuentran en alimentos como panes, pasta, arroz, frutas y verduras. Los carbohidratos se clasifican en dos categorías: simples y complejos. Los carbohidratos simples, como la azúcar, se digieren rápidamente y proporcionan energía rápida, mientras que los carbohidratos complejos, como los alimentos integrales, se digieren más lentamente y proporcionan energía de liberación lenta.



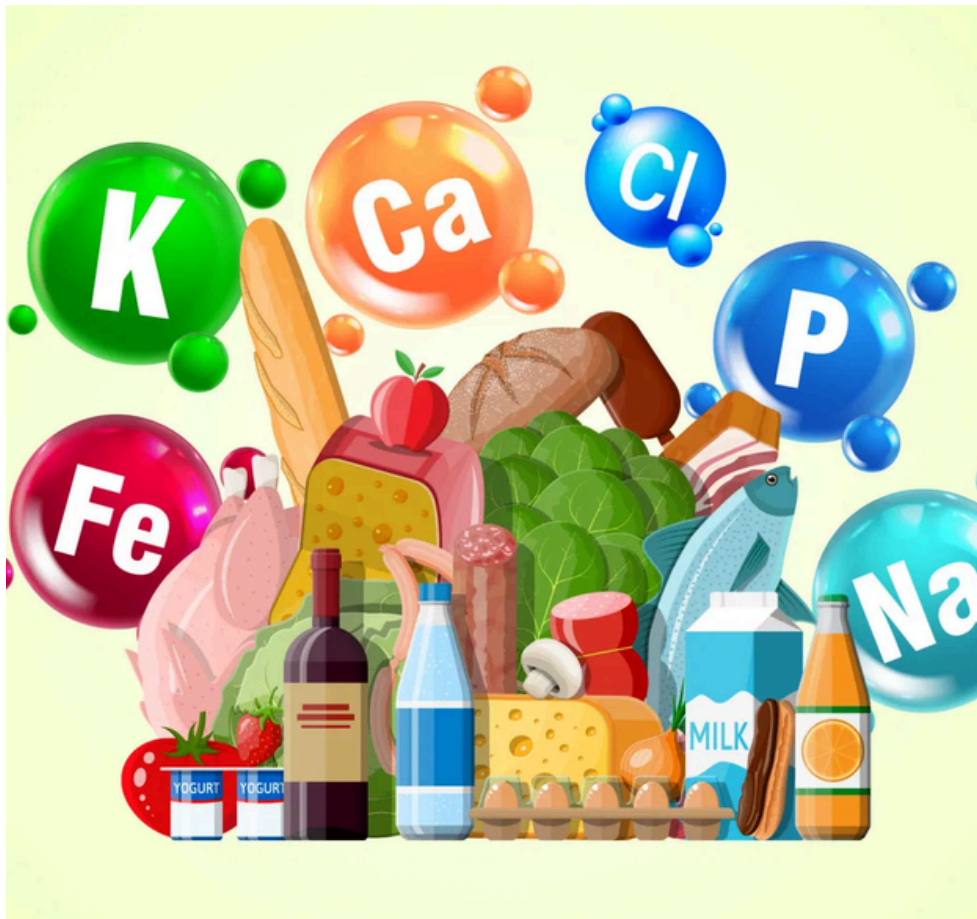
- **Vitaminas**

Son compuestos químicos esenciales para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Las vitaminas se encuentran en una amplia variedad de alimentos, incluyendo frutas, verduras, leche y productos lácteos, carnes, pescados y huevos. Además, son necesarias para el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y la producción de hormonas.



- **Minerales**

Son esenciales para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Los minerales incluyen hierro, calcio, magnesio y zinc, entre otros. Se encuentran en alimentos como carnes, pescados, leche y productos lácteos, frutas, verduras y granos integrales.



Referencias

<https://www.cesuma.mx/blog/clasificacion-de-nutrientes.html>