

# LA IMPORTANCIA DE LOS *nutrientes* EN NUESTRA *salud*



Para estar sanos necesitamos **NUTRIENTES** de todo tipo y color

## *Micronutrientes*

### **VITAMINAS Y MINERALES, presentes en FRUTAS Y VERDURAS**

Necesarios para:

- Cicatrización
- Regeneración de tejidos
- Formación de glóbulos rojos
- Inmunidad

ABRIL

7

Día Mundial  
de la Salud

## *Macronutrientes*

**CARBOHIDRATOS** Deben ser variados  
Brindan energía de **RÁPIDA** utilización

**PROTEÍNAS** Necesarias para

- Transportar sustancias a través de la sangre
- Formar nuevas células, enzimas y proteínas

**GRASAS** Energía de uso **LENTO**

NO TE OLVIDES ADEMÁS DE ...



Hacer actividad física  
**REGULARMENTE**



Visitar a tu médico  
ante cualquier duda



Tomar abundante  
**AGUA**



**CARBOHIDRATOS**

Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental.



**GRASAS**

Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor del cuerpo.



**FIBRA**

Produce heces abundantes y blandas. Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.



**PROTEÍNAS**

Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.



**VITAMINAS**

Regulan los procesos químicos del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.



**MINERALES**

Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.