

LOS NUTRIENTES

Los nutrientes son **sustancias químicas necesario** para el metabolismo de **un ser vivo**. Algunas de estas sustancias están en los alimentos. Y su función es la de participar en el mantenimiento de todas las funciones del organismo.

Curiosidades

Un exceso de proteína provoca que se quemen las células para generar energía, liberando amoníaco que nuestro cuerpo elimina en la orina.

Los lípidos, se caracterizan por no ser solubles en agua.

Dentro de los lípidos están los ácidos grasos trans perjudiciales para la salud si se consumen en gran cantidad y periodicidad.

Las **proteínas** son necesarias para transportar sustancias a través de la sangre y formar nuevas células y con ellas, tejidos reparando y haciendo crecer el cuerpo. También forman músculos.

Los **glúcidos** o hidratos de carbono son importantes porque son la fuente de energía principal y se encargan de la estructura de la célula. Estos nutrientes no los fabrica el cuerpo.

Los **lípidos** o grasas son necesarios para dar energía al cuerpo y porque se encargan de recubrir los órganos para protegerlos.

Las **vitaminas y sales minerales** son necesarias para la cicatrización, regenerar tejidos, inmunidad y generar glóbulos rojos. Ayudan a evitar enfermedades.