

6.2. Los nutrientes



Los **nutrientes** son sustancias contenidas en los alimentos, imprescindibles para mantener las funciones del organismo.

Características bioquímicas	Cantidad en los alimentos	Función en el organismo	Aporte energético	Capacidad de síntesis del organismo
Carbohidratos	Macronutrientes	Energéticos	Calóricos (4 kcal/g)	No esenciales
Lípidos		En menor medida, plásticos	Calóricos (9 kcal/g)	Esenciales/ No esenciales
Proteínas		Plásticos En menor medida, energéticos	Calóricos (4 kcal/g)	
Vitaminas	Micronutrientes	Reguladores	Acalóricos	Esenciales
Minerales				

