CUESTIONARIO

1.- ¿Qué son los alimentos, mezclas o sustancias?
Los **alimentos** son mezclas de compuestos orgánicos e inorgánicos.

2.- ¿Qué tipo de sustancias los constituyen?
Compuestos orgánicos como: carbohidratos, grasas, proteínas y vitaminas.
Compuestos inorgánicos: sales minerales y agua.

3.- ¿Qué son los nutrimentos y como se clasifican?
Son sustancias que se obtienen por medio de los alimentos y se clasificas Macronutrientes y Micronutrientes.

4.- ¿Cuáles son los Macronutrientes?
Son los nutrimentos que el organismo requiere para obtener energía y reconstrucción de tejidos: carbohidratos, grasas y proteínas.

5.- ¿Cuáles son los Micronutrientes?
Los nutrimentos que el organismo requiere para llevar a cabo sus funciones: vitaminas y minerales.

6.- ¿En la alimentación debes consumir la misma cantidad de de cada nutrimento?

No se debe consumir la misma cantidad de cada nutrimento ya que esta en función de las necesidades metabólicas del organismo, la definición de macro y micronutriente indican las cantidad que requiere los humanos.