



*Semillas para el Futuro*  
Seeds for the Future

# NUTRIENTES PROPORCIONADOS POR LAS HIERBAS

**ACELGA**



**CHIPILIN**



**QUIXTAN**



**HIERBA MORA**



**BLEDO**



**FLOR AMARILLA**



**CHAYA**



## CARBOHIDRATOS

Proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar las actividades diarias.  
Otros nombres son glúcidos, Hidratos de carbono o sacáridos y son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno. Sus principales funciones en los seres vivos son el brindar energía inmediata y estructural.

## GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como en absorber vitaminas.

## PROTEÍNAS

Su función principal es la formación de tejidos: Músculos, piel, uñas. Son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal.

## VITAMINAS

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud. Son la A, C, E, D y K y del complejo B.

## MINERALES

Al igual que las vitaminas, se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Están presentes en alimentos de origen animal y vegetal. Se destacan el hierro, calcio, magnesio y potasio.

## FIBRA

Colabora con la flora intestinal, es la encargada de procesar algunos alimentos. Previene la diverticulosis y controla la diabetes y el colesterol. Facilita la expulsión de ácidos biliares.

## CLOROFILA

Da a las plantas el color verde, y permite la fotosíntesis. Tiene múltiples beneficios para la salud. Útil en la construcción de nuevas células. Promueve la cicatrización, elimina la deficiencia de hierro y corrige la del magnesio.



*Semillas para el Futuro*  
Seeds for the Future

# NUTRIENTES PROPORCIONADOS POR LAS HORTALIZAS

**QUILETE**



**GÜISQUIL**



**PEPINO**



**AYOTE**



**MALANGA**



## CARBOHIDRATOS

Proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar las actividades diarias.  
Otros nombres son glúcidos, Hidratos de carbono o sacáridos y son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno.  
Sus principales funciones en los seres vivos son el brindar energía Inmediata y estructural.

## GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como en absorber vitaminas.

## PROTEÍNAS

Su función principal es la formación de tejidos: Músculos, piel, uñas. Son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal.

## VITAMINAS

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud. Son la A, C, E, D y K y del complejo B.

## MINERALES

Al igual que las vitaminas, se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Están presentes en alimentos de origen animal y vegetal. Se destacan el hierro, calcio, magnesio y potasio.

## FIBRA

Colabora con la flora intestinal, es la encargada de procesar algunos alimentos. Previene la diverticulosis y controla la diabetes y el colesterol. Facilita la expulsión de ácidos biliares.

## CLOROFILA

Da a las plantas el color verde, y permite la fotosíntesis. Tiene múltiples beneficios para la salud. Útil en la construcción de nuevas células. Promueve la cicatrización, elimina la deficiencia de hierro y corrige la del magnesio.



*Semillas para el Futuro*  
Seeds for the Future

# NUTRIENTES PROPORCIONADOS POR LAS HORTALIZAS

**PACAYA**



**FLOR DE IZOTE**



**AGUACATE**



**CHILTEPE**



**YUCA**



**LOROCO**



## CARBOHIDRATOS

Proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar las actividades diarias.  
Otros nombres son glúcidos, Hidratos de carbono o sacáridos y son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno.  
Sus principales funciones en los seres vivos son el brindar energía Inmediata y estructural.

## GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como en absorber vitaminas.

## PROTEÍNAS

Su función principal es la formación de tejidos: Músculos, piel, uñas. Son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal.

## VITAMINAS

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud. Son la A, C, E, D y K y del complejo B.

## MINERALES

Al igual que las vitaminas, se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Están presentes en alimentos de origen animal y vegetal. Se destacan el hierro, calcio, magnesio y potasio.

## FIBRA

Colabora con la flora intestinal, es la encargada de procesar algunos alimentos. Previene la diverticulosis y controla la diabetes y el colesterol. Facilita la expulsión de ácidos biliares.

## AGUA

El agua constituye más de dos terceras partes del peso del cuerpo humano. Regula la temperatura corporal a través de la transpiración. Lleva los nutrientes a las células, ayuda a la digestión.



*Semillas para el Futuro*  
Seeds for the Future

# NUTRIENTES PROPORCIONADOS POR LAS HORTALIZAS

**ESPINCA**



**QUINOA**



**LECHUGA**



**APIO**



**RÁBANO**



**NABO**



**REMOLACHA**



## CARBOHIDRATOS

Proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar las actividades diarias.  
Otros nombres son glúcidos, Hidratos de carbono o sacáridos y son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno.  
Sus principales funciones en los seres vivos son el brindar energía Inmediata y estructural.

## GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como en absorber vitaminas.

## PROTEÍNAS

Su función principal es la formación de tejidos: Músculos, piel, uñas. Son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal.

## VITAMINAS

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud. Son la A, C, E, D y K y del complejo B.

## MINERALES

Al igual que las vitaminas, se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Están presentes en alimentos de origen animal y vegetal. Se destacan el hierro, calcio, magnesio y potasio.

## FIBRA

Colabora con la flora intestinal, es la encargada de procesar algunos alimentos. Previene la diverticulosis y controla la diabetes y el colesterol. Facilita la expulsión de ácidos biliares.

## AGUA

El agua constituye más de dos terceras partes del peso del cuerpo humano. Regula la temperatura corporal a través de la transpiración. Lleva Los nutrientes a las células, ayuda a la digestión.



*Semillas para el Futuro*  
Seeds for the Future

# NUTRIENTES PROPORCIONADOS POR LAS HORTALIZAS

**ZANAHORIA**



**BRÓCOLI**



**REPOLLO**



**COLIFLOR**



**CHILE**



**TOMATE**



**MILTOMATE**



## CARBOHIDRATOS

Proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar las actividades diarias.

Otros nombres son glúcidos, Hidratos de carbono o sacáridos y son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno.

Sus principales funciones en los seres vivos son el brindar energía Inmediata y estructural.

## GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como en absorber vitaminas.

## PROTEÍNAS

Su función principal es la formación de tejidos: Músculos, piel, uñas. Son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal.

## VITAMINAS

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud. Son la A, C, E, D y K y del complejo B.

## MINERALES

Al igual que las vitaminas, se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Están presentes en alimentos de origen animal y vegetal. Se destacan el hierro, calcio, magnesio y potasio.

## FIBRA

Colabora con la flora intestinal, es la encargada de procesar algunos alimentos. Previene la diverticulosis y controla la diabetes y el colesterol. Facilita la expulsión de ácidos biliares.

## AGUA

El agua constituye más de dos terceras partes del peso del cuerpo humano. Regula la temperatura corporal a través de la transpiración. Lleva Los nutrientes a las células, ayuda a la digestión.



*Semillas para el Futuro*  
Seeds for the Future

# NUTRIENTES PROPORCIONADOS POR LAS HORTALIZAS

**BERENJENA**



**CALABACÍN**



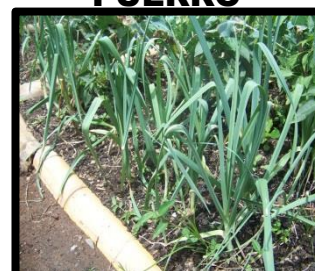
**AJO**



**CEBOLLA**



**PUERRO**



**CEBOLLÍN**



**FRESA**



## CARBOHIDRATOS

Proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar las actividades diarias.

Otros nombres son glúcidos, Hidratos de carbono o sacáridos y son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno.

Sus principales funciones en los seres vivos son el brindar energía Inmediata y estructural.

## GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como en absorber vitaminas.

## PROTEÍNAS

Su función principal es la formación de tejidos: Músculos, piel, uñas. Son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal.

## VITAMINAS

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud. Son la A, C, E, D y K y del complejo B.

## MINERALES

Al igual que las vitaminas, se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Están presentes en alimentos de origen animal y vegetal. Se destacan el hierro, calcio, magnesio y potasio.

## FIBRA

Colabora con la flora intestinal, es la encargada de procesar algunos alimentos. Previene la diverticulosis y controla la diabetes y el colesterol. Facilita la expulsión de ácidos biliares.

## AGUA

El agua constituye más de dos terceras partes del peso del cuerpo humano. Regula la temperatura corporal a través de la transpiración. Lleva Los nutrientes a las células, ayuda a la digestión.



*Semillas para el Futuro*  
Seeds for the Future

# NUTRIENTES PROPORCIONADOS POR LAS HORTALIZAS

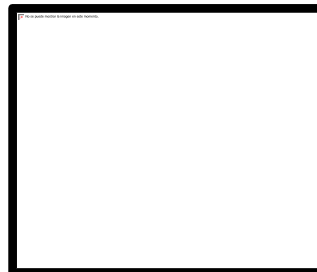
**MORA**



**CAMOTE**



**MANÍ**



**ROSA DE JAMAICA**



**HABA**



**ARVEJA**



**GARBANZO**



## CARBOHIDRATOS

Proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar las actividades diarias.

Otros nombres son glúcidos, Hidratos de carbono o sacáridos y son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno.

Sus principales funciones en los seres vivos son el brindar energía Inmediata y estructural.

## GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como en absorber vitaminas.

## PROTEÍNAS

Su función principal es la formación de tejidos: Músculos, piel, uñas. Son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal.

## VITAMINAS

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud. Son la A, C, E, D y K y del complejo B.

## MINERALES

Al igual que las vitaminas, se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Están presentes en alimentos de origen animal y vegetal. Se destacan el hierro, calcio, magnesio y potasio.

## FIBRA

Colabora con la flora intestinal, es la encargada de procesar algunos alimentos. Previene la diverticulosis y controla la diabetes y el colesterol. Facilita la expulsión de ácidos biliares.

## AGUA

El agua constituye más de dos terceras partes del peso del cuerpo humano. Regula la temperatura corporal a través de la transpiración. Lleva Los nutrientes a las células, ayuda a la digestión.



Semillas para el Futuro  
Seeds for the Future

# NUTRIENTES PROPORCIONADOS POR LOS FRUTALES

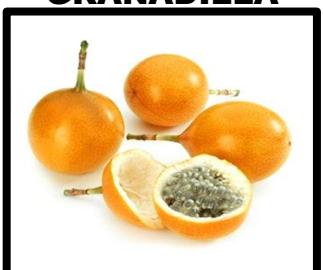
JOCOTE MARAÑÓN



BANANO



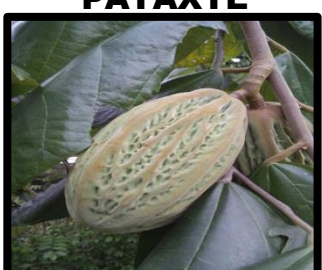
GRANADILLA



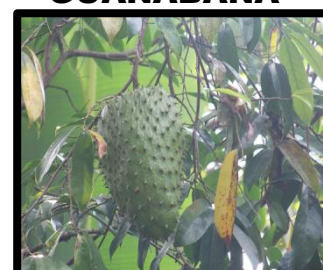
PLATANO



PATAXTE



GUANÁBANA



ANONA



## CARBOHIDRATOS

Proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar las actividades diarias.  
Otros nombres son glúcidos, Hidratos de carbono o sacáridos y son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno.  
Sus principales funciones en los seres vivos son el brindar energía Inmediata y estructural.

## GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como en absorber vitaminas.

## PROTEÍNAS

Su función principal es la formación de tejidos: Músculos, piel, uñas. Son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal.

## VITAMINAS

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud. Son la A, C, E, D y K y del complejo B.

## MINERALES

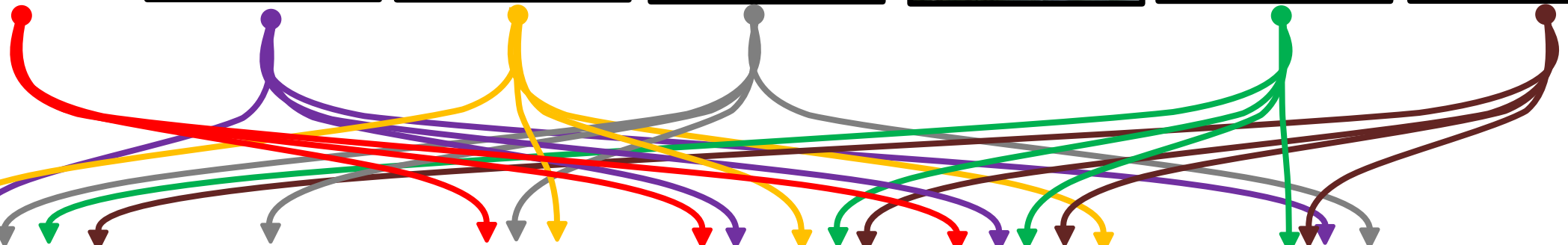
Al igual que las vitaminas, se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Están presentes en alimentos de origen animal y vegetal. Se destacan el hierro, calcio, magnesio y potasio.

## FIBRA

Colabora con la flora intestinal, es la encargada de procesar algunos alimentos. Previene la diverticulosis y controla la diabetes y el colesterol. Facilita la expulsión de ácidos biliares.

## AGUA

El agua constituye más de dos terceras partes del peso del cuerpo humano. Regula la temperatura corporal a través de la transpiración. Lleva Los nutrientes a las células, ayuda a la digestión.





Semillas para el Futuro  
Seeds for the Future

# NUTRIENTES PROPORCIONADOS POR LOS FRUTALES

**TORONJA**



**GUAYABA**



**LIMÓN**



**MANGO**



**MANDARINA**



**NÍSPERO**



**NARANJA**



## CARBOHIDRATOS

Proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar las actividades diarias.  
Otros nombres son glúcidos, Hidratos de carbono o sacáridos y son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno.  
Sus principales funciones en los seres vivos son el brindar energía Inmediata y estructural.

## GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como en absorber vitaminas.

## PROTEÍNAS

Su función principal es la formación de tejidos: Músculos, piel, uñas. Son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal.

## VITAMINAS

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud. Son la A, C, E, D y K y del complejo B.

## MINERALES

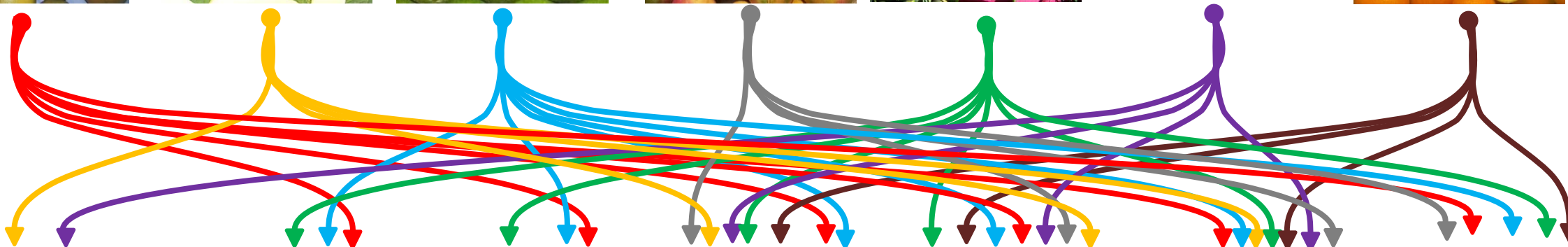
Al igual que las vitaminas, se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Están presentes en alimentos de origen animal y vegetal. Se destacan el hierro, calcio, magnesio y potasio.

## FIBRA

Colabora con la flora intestinal, es la encargada de procesar algunos alimentos. Previene la diverticulosis y controla la diabetes y el colesterol. Facilita la expulsión de ácidos biliares.

## AGUA

El agua constituye más de dos terceras partes del peso del cuerpo humano. Regula la temperatura corporal a través de la transpiración. Lleva los nutrientes a las células, ayuda a la digestión.





*Semillas para el Futuro*  
Seeds for the Future

# NUTRIENTES PROPORCIONADOS POR LOS FRUTALES

**CARAMBOLA**



**POMARROSA**



**CHINGUYA**



**ZAPOTE**



**PAPAYA**



**CAIMITO**



**CACAO**



## CARBOHIDRATOS

Proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar las actividades diarias.  
Otros nombres son glúcidos, Hidratos de carbono o sacáridos y son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno.  
Sus principales funciones en los seres vivos son el brindar energía Inmediata y estructural.

## GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como en absorber vitaminas.

## PROTEÍNAS

Su función principal es la formación de tejidos: Músculos, piel, uñas. Son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal.

## VITAMINAS

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud. Son la A, C, E, D y K y del complejo B.

## MINERALES

Al igual que las vitaminas, se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Están presentes en alimentos de origen animal y vegetal. Se destacan el hierro, calcio, magnesio y potasio.

## FIBRA

Colabora con la flora intestinal, es la encargada de procesar algunos alimentos. Previene la diverticulosis y controla la diabetes y el colesterol. Facilita la expulsión de ácidos biliares.

## AGUA

El agua constituye más de dos terceras partes del peso del cuerpo humano. Regula la temperatura corporal a través de la transpiración. Lleva los nutrientes a las células, ayuda a la digestión.



*Semillas para el Futuro*  
Seeds for the Future

# NUTRIENTES PROPORCIONADOS POR LOS FRUTALES

**COCO**



**RAMBUTAN**



**NANCE**



**ACEROLA**



**JOCOTE DE CORONA**



## CARBOHIDRATOS

Proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar las actividades diarias.  
Otros nombres son glúcidos, Hidratos de carbono o sacáridos y son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno.  
Sus principales funciones en los seres vivos son el brindar energía Inmediata y estructural.

## GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como en absorber vitaminas.

## PROTEÍNAS

Su función principal es la formación de tejidos: Músculos, piel, uñas. Son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal.

## VITAMINAS

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud. Son la A, C, E, D y K y del complejo B.

## MINERALES

Al igual que las vitaminas, se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Están presentes en alimentos de origen animal y vegetal. Se destacan el hierro, calcio, magnesio y potasio.

## FIBRA

Colabora con la flora intestinal, es la encargada de procesar algunos alimentos. Previene la diverticulosis y controla la diabetes y el colesterol. Facilita la expulsión de ácidos biliares.

## AGUA

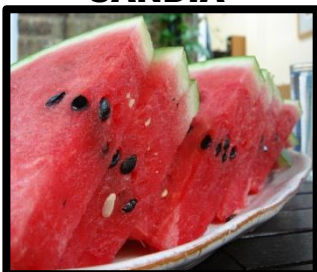
El agua constituye más de dos terceras partes del peso del cuerpo humano. Regula la temperatura corporal a través de la transpiración. Lleva Los nutrientes a las células, ayuda a la digestión.



Semillas para el Futuro  
Seeds for the Future

# NUTRIENTES PROPORCIONADOS POR LOS FRUTALES

SANDIA



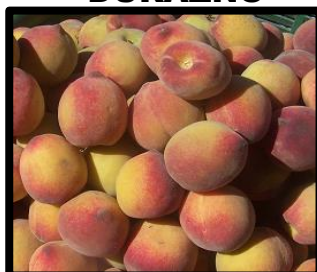
MELÓN



CEREZA



DURAZNO



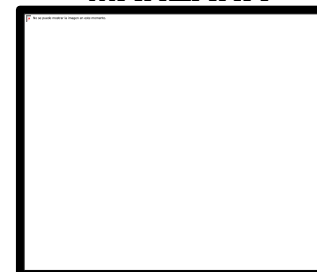
ALMENDROS



NECTARINA



MANZANA



## CARBOHIDRATOS

Proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar las actividades diarias.  
Otros nombres son glúcidos, Hidratos de carbono o sacáridos y son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno.  
Sus principales funciones en los seres vivos son el brindar energía Inmediata y estructural.

## GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como en absorber vitaminas.

## PROTEÍNAS

Su función principal es la formación de tejidos: Músculos, piel, uñas. Son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal.

## VITAMINAS

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud. Son la A, C, E, D y K y del complejo B.

## MINERALES

Al igual que las vitaminas, se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Están presentes en alimentos de origen animal y vegetal. Se destacan el hierro, calcio, magnesio y potasio.

## FIBRA

Colabora con la flora intestinal, es la encargada de procesar algunos alimentos. Previene la diverticulosis y controla la diabetes y el colesterol. Facilita la expulsión de ácidos biliares.

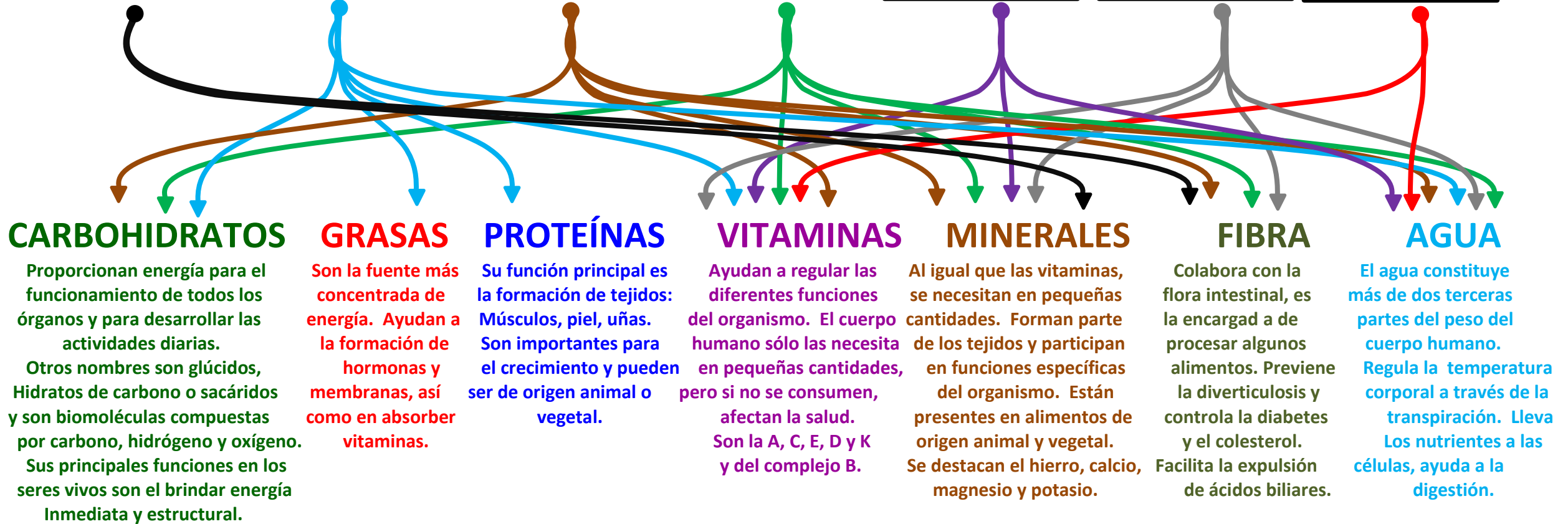
## AGUA

El agua constituye más de dos terceras partes del peso del cuerpo humano. Regula la temperatura corporal a través de la transpiración. Lleva Los nutrientes a las células, ayuda a la digestión.



*Semillas para el Futuro*  
Seeds for the Future

# NUTRIENTES PROPORCIONADOS POR LOS FRUTALES





Semillas para el Futuro  
Seeds for the Future

# NUTRIENTES PROPORCIONADOS POR LOS FRUTALES

TAMARINDO



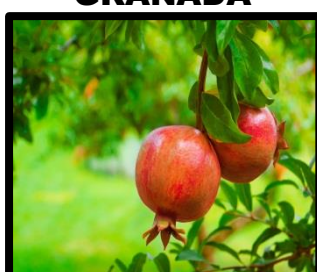
MAMEY



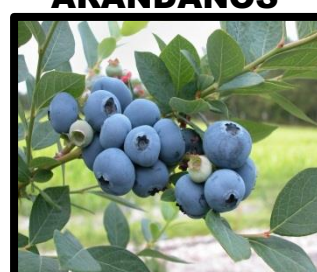
MANGOSTÁN



GRANADA



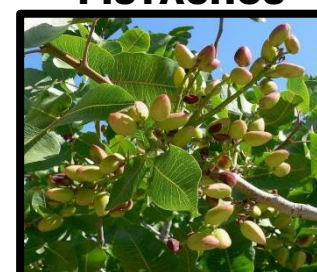
ARÁNDANOS



NUEZ DE MACADAMIA



PISTACHOS



## CARBOHIDRATOS

Proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar las actividades diarias.  
Otros nombres son glúcidos, Hidratos de carbono o sacáridos y son biomoléculas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno.  
Sus principales funciones en los seres vivos son el brindar energía Inmediata y estructural.

## GRASAS

Son la fuente más concentrada de energía. Ayudan a la formación de hormonas y membranas, así como en absorber vitaminas.

## PROTEÍNAS

Su función principal es la formación de tejidos: Músculos, piel, uñas. Son importantes para el crecimiento y pueden ser de origen animal o vegetal.

## VITAMINAS

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud. Son la A, C, E, D y K y del complejo B.

## MINERALES

Al igual que las vitaminas, se necesitan en pequeñas cantidades. Forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Están presentes en alimentos de origen animal y vegetal. Se destacan el hierro, calcio, magnesio y potasio.

## FIBRA

Colabora con la flora intestinal, es la encargada de procesar algunos alimentos. Previene la diverticulosis y controla la diabetes y el colesterol. Facilita la expulsión de ácidos biliares.

## AGUA

El agua constituye más de dos terceras partes del peso del cuerpo humano. Regula la temperatura corporal a través de la transpiración. Lleva los nutrientes a las células, ayuda a la digestión.