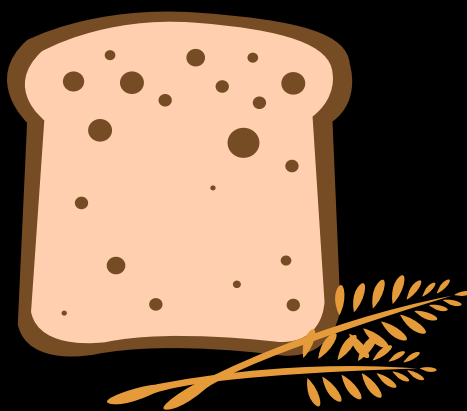
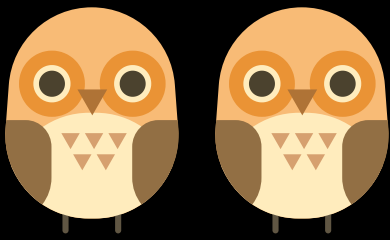


# MACRONUTRIENTES

¿Qué son? ¿Cuál es su función? ¿Dónde los encontramos?



# ¿QUÉ SON?

Son los elementos nutritivos que obtenemos a través de la comida, y cada alimento está compuesto de ellos.

La función esencial de los macronutrientes es proporcionar la energía metabólica a nuestro organismo.

Los 3 en los que nos debemos fijar son los siguientes:

**Carbohidratos** = 4 calorías x c/ gramo

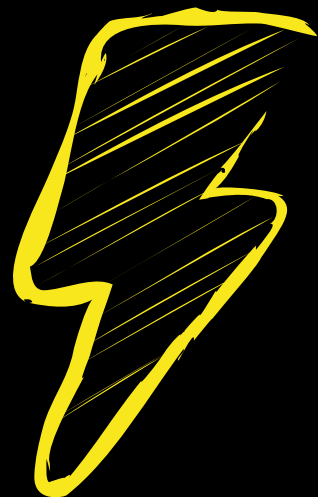
**Proteínas** = 4 calorías x c/ gramo

**Grasas** = 9 calorías x c/ gramo

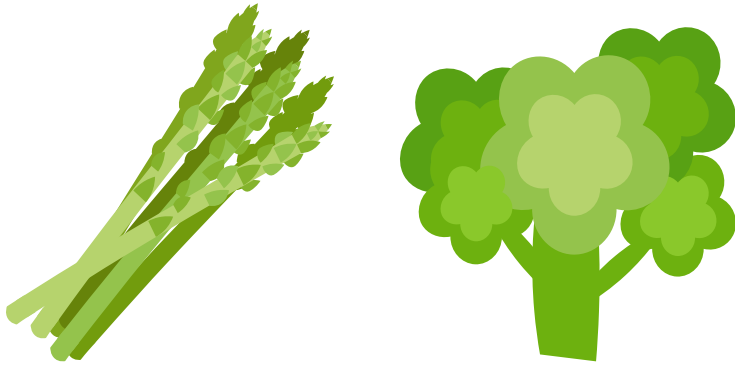
## CARBOHIDRATOS

Nutriente cuya función es brindar energía inmediata y estructural.

Todos los carbohidratos son convertidos en glucosa, la primera opción del cuerpo como fuente de energía.



Los carbohidratos se encuentran en una amplia variedad de alimentos entre los que se encuentra el pan, fruta, arroz, pasta, avena, tortillas, galletas, azúcar, etc.



Las verduras también contienen, pero en una cantidad no significativa y que no nos impacta, por lo que se pueden consumir libremente.

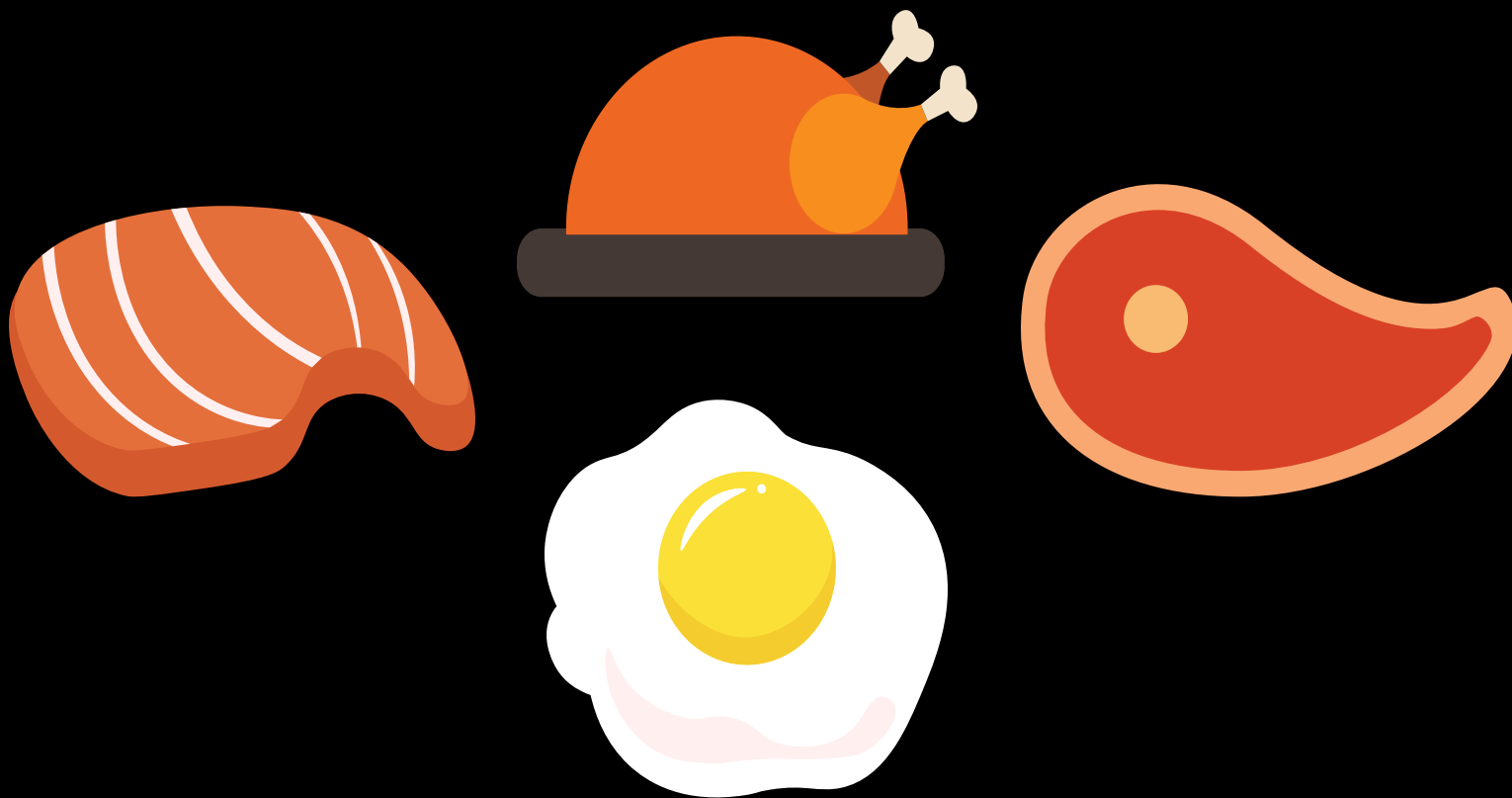
# PROTEÍNA

Son moléculas formadas por pequeños compuestos orgánicos (aminoácidos\*) cuya función principal es el crecimiento y mantenimiento del organismo.

Nos interesa mantener una buena cantidad de proteína para mantener y/o formar músculo.



Se encuentran sobre todo en alimentos de origen animal como la carne, pescado, pollo, huevos y la leche. También, pero en menor cantidad, en la soja, legumbres y cereales integrales.



# GRASAS

Es un nutriente que se obtiene a través de la alimentación y es la segunda elección por el organismo como fuente de energía a través de un proceso de oxidación.

## Principales funciones:

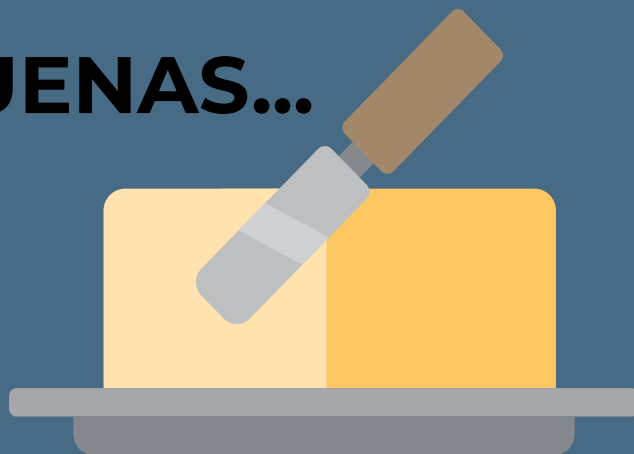
- Principal fuente de energía al proporcionar 9 kcal por gramo consumido.
- Reserva energética en el organismo.
- Protege a algunos órganos del cuerpo.
- Forman hormonas. Esencial para producir testosterona.
- Forman parte de la mielina de las células nerviosas.
- Función sensorial.

Existen dos tipos de grasa, la saturada e insaturada.

La saturada, que es sólida y estable, se encuentra en productos de origen animal como la mantequilla y el queso.

La insaturada, de la cual debemos consumir más, se encuentra en alimentos de origen vegetal como el aceite de oliva.

## NO TAN BUENAS...



## BUENAS...



# CONCLUSIÓN

Cada día tenemos que consumir cierta cantidad de cada macronutriente de acuerdo a nuestros objetivos y otras variables como peso, edad, estatura, sexo y rutina.

Checa la infografía de cada uno de estos para determinar cuando debes comer.