

VIERNES 5

LOS MICRONUTRIENTES Y MACRONUTRIENTES PARA TU CUERPO

¿CUÁLES SON LOS MACRONUTRIENTES ESENCIALES?

- ✓ LAS **PROTEÍNAS** TIENEN PRINCIPALMENTE UNA FUNCIÓN ESTRUCTURAL, SON EL PRINCIPAL COMPONENTE DEL ORGANISMO Y DE TODAS SUS CÉLULAS, FORMANDO MÚSCULOS, ÓRGANOS, TEJIDOS Y PIEL.
- ✓ LOS **CARBOHIDRATOS** SON UN MACRONUTRIENTE ENERGÉTICO, SU LABOR ES LA DE PROPORCIONAR COMBUSTIBLE A NUESTRO CUERPO.
- ✓ LAS **GRASAS** SIRVEN PARA LA SÍNTESIS DE HORMONAS Y OTRAS SUSTANCIAS, Y TAMBIÉN LAS UTILIZAMOS COMO UN GRAN ALMACÉN DE ENERGÍA EN FORMA DE TEJIDO ADIPOSITO.

EJEMPLOS DE PROTEÍNAS

- ✓ **CARNES**
AVES, CERDO, TERNERA,
CORDERO, FIAMBRES
- ✓ **PESCADOS**
MERLUZA, ATÚN, BACALAO,
SALMÓN, LUBINA, MERO...
- ✓ **HUEVOS**

EJEMPLOS DE CARBOHIDRATOS

- ✓ **CEREALES INTEGRALES**
HARINA INTEGRAL, AVENA, PASTA INTEGRAL,
ARROZ INTEGRAL, QUINOA, AMARANTO, TRIGO
SARRACENO...
- ✓ **LEGUMBRES**
LENTEJAS, GARBANZOS, SOJA, GUISANTES,
ALUBIAS...
- ✓ **TUBÉRCULOS**
PATATA Y BONIATO (BATATA), YUCA...
- ✓ **VERDURAS Y HORTALIZAS**
BRÓCOLI, PIMIENTOS, CALABACÍN, ESPINACAS...

GRASAS SATURADAS

- ✓ **CHOCOLATES Y OTROS DULCES**
- ✓ **BOLLERÍA Y GALLETAS**
- ✓ **EMBUTIDOS Y PATÉS**

EJEMPLOS DE ALIMENTOS GRASOS

- ✓ **LECHE ENTERA Y SUS DERIVADOS**
YOGUR, NATA, MANTEQUILLA, QUESO...
- ✓ **CARNES ROJAS Y SUS GRASAS**
(MANTECA DE CERDO, POR EJEMPLO)
- ✓ **HUEVOS**
- ✓ **ACEITE DE COCO**

¿Y LOS MICRONUTRIENTES?

PODEMOS CUBRIR NUESTRAS NECESIDADES DE VITAMINAS Y MINERALES DE MÚLTIPLES ALIMENTOS. DEPENDIENDO DE LA ETAPA DE LA VIDA (INFANCIA, EMBARAZO, EDAD AVANZADA...) LOS REQUERIMIENTOS MÍNIMOS DE MICRONUTRIENTES VARÍAN

VITAMINAS

ENCONTRAMOS 13 VITAMINAS, LAS CUALES SE DIVIDEN EN 2 GRUPOS

1 VITAMINAS LIPOSOLUBLES

A, D, E Y K. PUEDEN ALMACENARSE EN EL TEJIDO GRASO Y EN EL HÍGADO, PUDIENDO CAUSAR TOXICIDAD SI SE CONSUMEN EN EXCESO.

2 VITAMINAS HIDROSOLUBLES

C Y GRUPO B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 Y B12). ESTAS SE ALMACENAN EN MUY PEQUEÑAS CANTIDADES Y AL SER SOLUBLES EN AGUA EN CASO DE EXCESO SE ELIMINAN RÁPIDAMENTE.

MINERALES

COMO...

1 EL CALCIO

PRESENTE EN FRUTOS SECOS, PESCADO AZUL, VEGETALES VERDES, LEGUMBRES O BEBIDAS VEGETALES O YOGURES.

2 MAGNESIO

CHOCOLATE NEGRO, CEREALES INTEGRALES, HIERBAS AROMÁTICAS O ESPINACAS POR EJEMPLO

