

En nutrición, los **macronutrientes** son aquellos nutrientes que suministran la mayor parte de la energía metabólica del cuerpo. Los principales son glúcidos, proteínas, y lípidos.



En nutrición los nutrientes que suministran la mayor parte de los alimentos de las cuales depende la vida son los macronutrientes. Estos proporcionan la energía y los materiales de construcción para las innumerables sustancias que son esenciales para el crecimiento y la supervivencia de los organismos vivos.



GUIA RAPIDA DE MACRONUTRIENTES



Carbohidratos

Principal fuente de energía

- Frutas y Vegetales
- Trigo, Maíz, Quinoa
- Avena, Arroz
- Leguminosas (granos, soya)
- Tubérculos (Papa, ocumo, ñame, batata)
- Plátano
- Miel, Azúcar



Proteínas

Muy importantes para la piel, los músculos, órganos y glándulas.

- Carne de res, pescado y pollo
- Huevos
- Lácteos y sus derivados (Queso, yogurt)



Grasas

Forman tejido nervioso y hormonas, contribuyen al transporte y la absorción de vitaminas A, D, E y K.

- Aceite de oliva y canola, aceitunas, nueces y demás frutos secos, aguacate y sus aceites.
- Pescados (salmón, caballa, arenque y trucha), nueces, semillas de soya, linaza y sus aceites.

Nutrientes requeridos en grandes cantidades por el organismo humano y que además aportan la energía necesaria para las diversas reacciones metabólicas, así como construcción de tejidos, sistemas y de las funciones corporales en general. Entre ellos tenemos:



- Glúcidos: Son compuestos orgánicos que constan de carbono, hidrógeno y oxígeno.

Proteínas: son componentes orgánicos conformados igualmente por carbono, hidrógeno y oxígeno,

- Lípidos: Se refiere a toda aquella sustancia apolar presente en los alimentos, como por ejemplo ácidos grasos y esteroides.