

Macronutrientes

Los macronutrientes son los nutrientes que el cuerpo necesita en grandes cantidades para funcionar correctamente y proporcionar energía. Hay tres tipos principales de macronutrientes:

CARBOHIDRATOS

Los carbohidratos son uno de los tres macronutrientes principales que nuestro cuerpo utiliza para obtener energía, junto con las grasas y las proteínas. Se encuentran en muchos alimentos, como panes, pastas, frutas y verduras. Una vez estos entran al cuerpo se convierten en glucosa y te ayudan a cumplir todas las funciones del cuerpo.

CLASIFICACIÓN

Carbohidratos simples: Son azúcares que se digieren rápidamente y proporcionan energía rápida. Se encuentran en alimentos como el azúcar de mesa, la miel y algunas frutas.

Carbohidratos complejos: Se digieren más lentamente y proporcionan energía sostenida. Se encuentran en alimentos como granos enteros, legumbres y tubérculos.

FUNCIONES

Fuente principal de energía
Regulación cerebral del azúcar en sangre
Almacenamiento de energía
Salud digestiva
Función metabólica
Sabor y palatabilidad

FUENTES

Los carbohidratos son una fuente importante de energía y se encuentran en una amplia variedad de alimentos.

1. Cereales y granos
2. Legumbres
3. Frutas
4. Verduras
5. Lácteos
6. Azúcares y dulces
7. Productos procesados
8. Nueces y semillas

REQUERIMIENTOS DIARIOS

Los requerimientos diarios de carbohidratos varían según la edad, sexo, peso y nivel de actividad física de cada persona. Aquí te presento los requerimientos diarios recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

- Adultos: 55-65% del total de calorías diarias
- Niños y adolescentes: 55-60% del total de calorías diarias
- Atletas o personas que realizan ejercicio intenso: 60-70% del total de calorías diarias

FUENTES

Las fuentes de proteínas se clasifican en dos categorías: proteínas de origen animal y proteínas de origen vegetal.

- *Proteínas de origen animal*
 1. Carne roja
 2. Aves
 3. Pescado y mariscos
 4. Huevos
 5. Lácteos
 6. Derivados de la carne
- *Proteínas de origen vegetal*
 1. Legumbres
 2. Granos enteros
 3. Nueces y semillas
 4. Verduras
 5. Frutas
 6. Productos de soja
 7. Cereales

FUNCIONES

Las proteínas tienen diversas funciones en el organismo, algunas de las cuales son:

1. Estructura y reparación de tejidos
2. Producción de enzimas y hormonas
3. Transporte de moléculas
4. Regulación del metabolismo
5. Mantenimiento del equilibrio de fluidos
6. Función inmunológica
7. Regulación del pH
8. Función de almacenamiento
9. Función de señalización
10. Función de defensa

PROTEÍNAS

Las proteínas son otro de los macronutrientes esenciales que el cuerpo necesita para funcionar correctamente. Están compuestas por cadenas de aminoácidos, que son los bloques de construcción de las células, los tejidos y los órganos.

CLASIFICACIÓN

la clasificación de las proteínas, existen varias formas de categorizarla

- Proteínas completas:
- Proteínas incompletas:
- Proteínas vegetales:
- Proteínas animales:

REQUERIMIENTOS DIARIOS

Los requerimientos diarios de proteínas varían según la edad, sexo, peso y nivel de actividad física de cada una

- Para adultos sedentarios: 0.8 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día (por ejemplo, una persona de 60 kg necesita 48 gramos de proteína al día)
- Para adultos activos: 1.2-1.6 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día
- Para atletas o personas que realizan ejercicio intenso: 1.6-2.2 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal al día

GRASAS

Las grasas, al igual que los carbohidratos y las proteínas, son un macronutriente esencial que nuestro cuerpo necesita. Son una fuente concentrada de energía y cumplen varias funciones importantes en el organismo.

CLASIFICACIÓN

Existen diferentes tipos de grasas, y se clasifican principalmente en:

1. Grasas saturadas
2. Grasas insaturadas
3. Grasas trans

FUNCIÓN

Las grasas, también conocidas como lípidos, tienen varias funciones importantes en el cuerpo:

1. Fuente de energía
2. Absorción de vitaminas
3. Protección de órganos
4. Regulación de la temperatura corporal
5. Producción de hormonas
6. Mantenimiento de la piel y el cabello
7. Función cerebral
8. Absorción de minerales

REQUERIMIENTOS DIARIOS

Las grasas se encuentran en una variedad de alimentos, tanto de origen animal como vegetal.

- *Grasas animales*
 1. Carnes rojas
 2. Aves
 3. Pescados grasos
 4. Huevos
 5. Lácteos
- *Grasas vegetales*
 1. Aceites vegetales
 2. Frutos secos
 3. Semillas
 4. Frutas
 5. Granos enteros
- *Grasas procesadas*
 1. Margarina
 2. Aceites hidrogenados
 3. Grasas vegetales hidrogenadas

FUENTES

Adultos:

- Grasas totales: 20-35% del total de calorías diarias
- Grasas saturadas: menos de 10% del total de calorías diarias
- Grasas trans: menos de 1% del total de calorías diarias
- Grasas omega-6: 5-10% del total de calorías diarias
- Grasas omega-3: 0.5-1% del total de calorías diarias

*Niños y adolescentes:

- Grasas totales: 25-40% del total de calorías diarias
- Grasas saturadas: menos de 10% del total de calorías diarias
- Grasas trans: menos de 1% del total de calorías diarias