



LA IMPORTANCIA DE LOS NUTRIENTES: MACRONUTRIENTES



Los macronutrientes son los hidratos de carbono, proteínas y grasas.

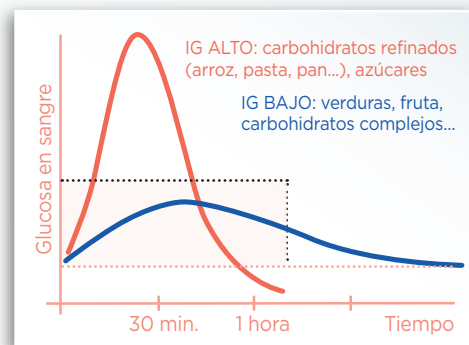
HIDRATOS DE CARBONO

Aportan energía. Son el combustible para el cerebro, músculos, metabolismo, sistema nervioso-hormonal y sistema inmunológico.

Tipos de hidratos de carbono:

- **De absorción rápida** (IG Alto): azúcar, pasta y arroz blanco, zumos de frutas, ...
- **De absorción lenta** (IG Bajo): verduras y frutas enteras, pasta integral, arroz integral, ...

Intervalo óptimo de actividad física



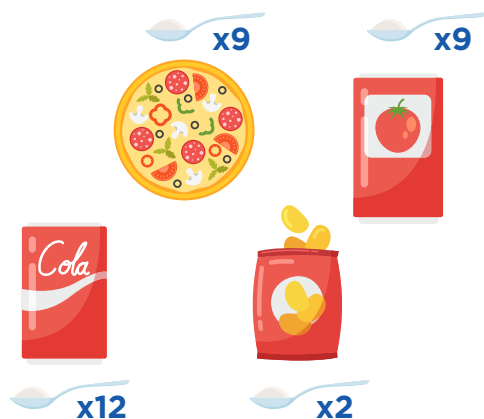
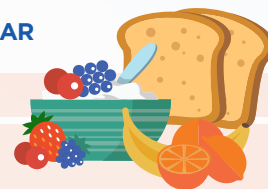
EL AZÚCAR

RECOMENDACIÓN:
máximo 25 gr/día (5 cucharaditas)

Reeduca el paladar, reduce el azúcar, evita endulzar y disfruta del sabor natural.

CONSEJOS PARA REDUCIR LA INGESTA DE AZÚCAR

- Cambia el pan blanco por integral.
- Reduce a la mitad la cantidad de azúcar que agregas al café o infusión.
- Los productos "light" son ultra procesados que alteran la microbiota intestinal.
- Cambia la verdura preparada por verdura congelada.
- Intenta no usar aspartamo.
- El azúcar integral de caña, la panela, el sirope de ágave y la miel son lo mismo que el azúcar.
- Frutas enteras en vez de en almíbar o los zumos de frutas.
- Evita los panes marrones (pan de centeno), no son integrales.
- Ojo con los mueslis industriales.
- Reemplaza el azúcar por cacao.
- Reemplaza las galletas por tostadas integrales.
- Reemplaza yogures azucarados o de sabores por naturales.



PROTEÍNAS

Forman y reparan tejidos, órganos, músculos, etc.

A partir de los 30 años, nuestros músculos empiezan a degradarse. Para asegurar una adecuada ingesta se debe incluir proteína en cada ingesta/comida diariamente: en el desayuno, comida, merienda y cena.

¡Hay dos fuentes de proteína, COMBÍNALAS!



Origen animal:
huevos, pescado, marisco, carne, ...



Origen vegetal:
legumbre, frutos secos, quinoa, cereales integrales, tofu, seitán, soja...

GRASAS

Imprescindibles para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

¿Qué nos aportan?

Reserva energética, ácidos grasos esenciales, ayudan en la absorción de algunas vitaminas, son potentes antioxidantes y tienen efecto antiinflamatorio.



¡Elige grasas de buena calidad!

Son las que aportan omega3: pescados azules (anchoas, sardinas, chicharro, verdel, caballa, bonito, salmón, ...), frutos secos naturales, lácteos enteros, aceite de oliva, aguacate, semillas...