

INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

Macronutrientes

01 **¿Qué es la nutrición?**

02 **¿Qué son los macronutrientes?**

03 **Hidratos de carbono**

04 **Proteínas**

05 **Grasas**

¿Qué es la nutrición?

Definición 1

Proceso biológico e involuntario mediante el cual el organismo asimila, transforma y utiliza los nutrientes contenidos en los alimentos

Definición 2

Ciencia que estudia los alimentos, sus componentes (nutrientes) y cómo el organismo los incorpora, transforma y utiliza para el crecimiento, mantenimiento y funcionamiento vital

¿Qué es un nutriente?

Sustancias químicas presentes en los alimentos que el cuerpo humano necesita para sobrevivir, crecer, reparar tejidos y obtener energía



¿QUÉ SON LOS MACRONUTRIENTES?

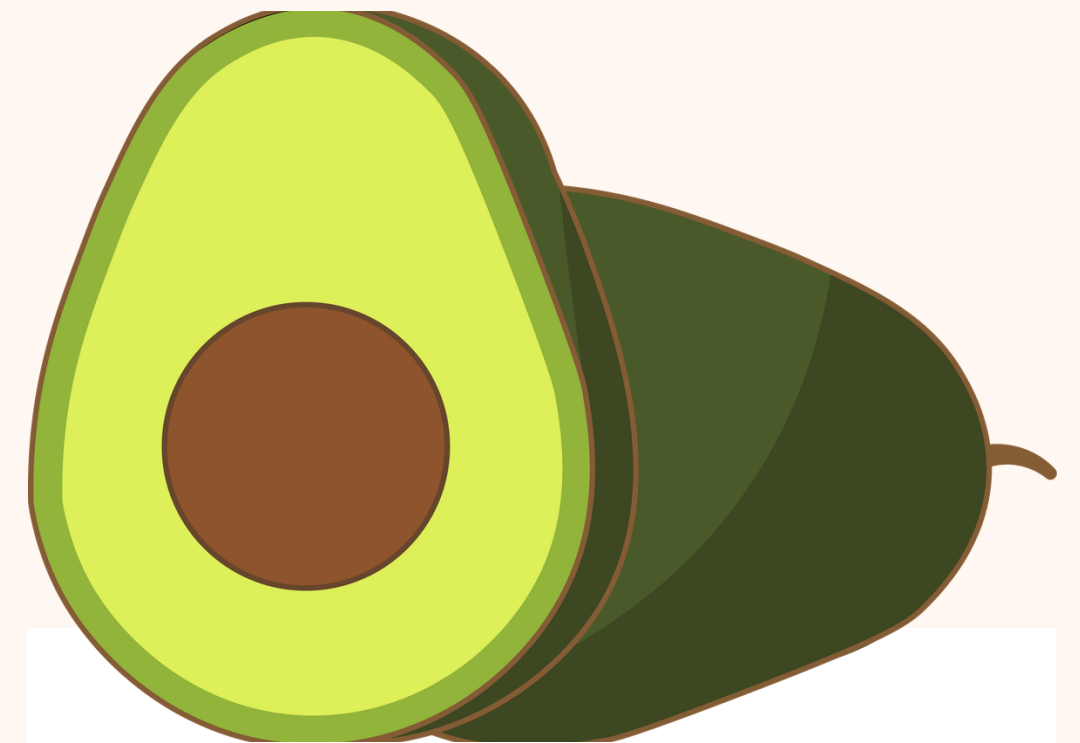
Son aquellos que el cuerpo humano necesita en cantidades más grandes, para obtener energía (calorías), promover el crecimiento, reparar tejidos y regular procesos metabólicos.



Hidratos de carbono



Proteínas



Grasas

HIDRATOS DE CARBONO



Son un grupo de biomoléculas formados principalmente por carbono, hidrógeno y oxígeno. En términos menos técnicos, son los azúcares, fibras y almidones presentes en los alimentos, siendo su principal función el aporte de energía.

Pueden ser **simples**, con una estructura sencilla y suelen absorberse rápidamente (glucosa, sacarosa, fructosa, lactosa...) o **complejos**, formados por varios carbohidratos simples, formando compuestos como la fibra o los almidones. Los HC complejos se absorben más lentamente que los simples y tienen funciones interesantes para la salud.

1 gramo de carbohidratos aporta 4kcal.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN?

01

CEREALES Y DERIVADOS

Arroz, maíz, trigo... y todos los productos derivados de ellos, aportan grandes cantidades de carbohidratos, sobre todo complejos. Las versiones integrales contienen mayor contenido en fibra.

02

LEGUMBRES

Otra de las principales fuentes de hidratos de carbono, siendo generalmente complejos (fibra).

03

TUBÉRCULOS

Alimentos como la patata o el boniato tienen aprox. un 20% de carbohidratos, siendo el almidón el mayoritario.

04

FRUTAS Y DERIVADOS

Aportan tanto HC simples como fibra, además de multitud de micronutrientes. Los zumos irían incluidos en este grupo (pierden casi toda la fibra).

05

BOLLERÍA Y OTROS PROCESADOS

Bollería, cereales azucarados, refrescos... casi todos tienen bastante cantidad de hidratos de carbono, sobre todo azúcares simples.

06

MIEL

La miel es un producto con casi u 80% de azúcares, siendo la inmensa mayoría de su composición fructosa y glucosa.

PROTEÍNAS



Son moléculas complejas formadas a su vez por compuestos más sencillos llamados aminoácidos. Podría decirse que los aminoácidos serían los ladrillos y las proteínas formarían la casa.

Tienen numerosas funciones en el organismo: estructural (forman parte de la piel, músculos, pelo... enzimática (regulando numerosos procesos), de transporte, función inmunológica...

1g de proteínas aporta 4kcal.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN?

01

CARNES Y DERIVADOS

Las carnes tienen una cantidad de proteína notable, con un buen valor biológico. Además, estos alimentos suelen aportar una buena dosis de otros nutrientes (vitaminas y minerales).

02

PESCADOS Y MARISCOS

Al igual que ocurre con la carne, los alimentos marinos también son una muy buena opción para aportar proteína (y otros nutrientes) en la dieta.

06

FUENTES VEGETALES

Muchos alimentos vegetales aportan una cantidad respetable de proteínas, como las legumbres/soja y los frutos secos.

04

LECHE Y DERIVADOS

La proteína de la leche (y el resto de lácteos) es la de mejor calidad en cuanto a valor biológico y perfil de aminoácidos se refiere.

05

HUEVOS

El huevo contiene una de las proteínas con mayor valor biológico y por tanto, de mejor calidad.

06

SUPLEMENTOS

Hay una gran variedad de suplementos que aportan gran cantidad de proteína, siendo a veces una opción recomendable en situaciones especiales.

GRASAS



Las grasas o lípidos agrupan una serie de compuestos insolubles en agua y que en el organismo tiene funciones clave para la salud.

Pueden ser saturadas, siendo estas típicamente conocidas como "grasas malas", y están mayoritariamente en alimentos de origen animal, coco y grasas trans.

El otro grupo serían las insaturadas, dividiéndose a su vez en dos: monoinsaturadas (propias de alimentos vegetales como el aceite de oliva, los frutos secos, el aguacate...) o poliinsaturadas (semillas, pescados azules, frutos secos...).

Las funciones de las grasas pueden ir desde el almacenamiento de energía hasta la formación de hormonas la protección contra el frío y la formación de membranas celulares.

1g de grasa aporta 9kcal.

¿DÓNDE SE ENCUENTRAN?

01

CARNES Y DERIVADOS

Algunas carnes y derivados, como algunos embutidos tienen perfiles grasos más elevados que otras, siendo sobre todo saturadas.

02

FRUTOS SECOS

contienen aprox. un 70% de grasas, mayoritariamente insaturadas, con múltiples efectos positivos para el organismo.

06

PESCADOS AZULES

Los pescados azules contienen cantidades respetables de grasas poliinsaturadas (las famosas Omega 3 irían en este grupo).

04

LÁCTEOS ENTEROS

La leche entera y muchos lácteos, en especial la nata, los quesos y la mantequilla, tiene una cantidad notable de grasa (generalmente saturada).

05

COCO Y AGUACATE

Son las frutas con mayor contenido en grasa, con un 35% y un 15% respectivamente.

06

SEMILLAS Y ACEITES

Las semillas tienen un aporte graso similar al de los frutos secos, mientras que los aceites son en su práctica totalidad grasa (sobre todo insaturada).

**MÁS CONTENIDO EN
NUESTRA PLATAFORMA**

