

Macronutrientes



Carbohidratos

- Los carbohidratos son los almidones y los azúcares. Proviene de plantas como las frutas, hortalizas y granos. **Son la fuente principal de energía para nuestro organismo.**
- Si no tomas suficientes carbohidratos tu cuerpo utiliza las proteínas y grasas para generar energía, pero esto no es saludable.
- Hay dos tipos de carbohidratos simples y compuestos.



Carbohidratos complejos

Los carbohidratos complejos suministran vitaminas, minerales y fibra



Alimentos tales como panes, legumbres, arroz, pasta y vegetales que producen fécula contienen carbohidratos complejos

ADAM.

- **Carbohidratos complejos** - Tanto los carbohidratos complejos como los carbohidratos simples se convierten en glucosa en el cuerpo y son usados como energía. La glucosa es usada en las células del cuerpo y del cerebro y la que no se utiliza se almacena en el hígado y los músculos como glucógeno para su uso posterior.

Carbohidratos simples

Los carbohidratos simples se encuentran en alimentos como frutas, leche y hortalizas

Los pasteles, los dulces y otros productos de azúcar refinada son azúcares simples que también suministran energía, pero carecen de vitaminas, minerales y fibra



ADAM.

- **Carbohidratos simples** – se le conocen como los azúcares, son descompuestos rápidamente por el cuerpo para ser usados como energía.

Proteínas

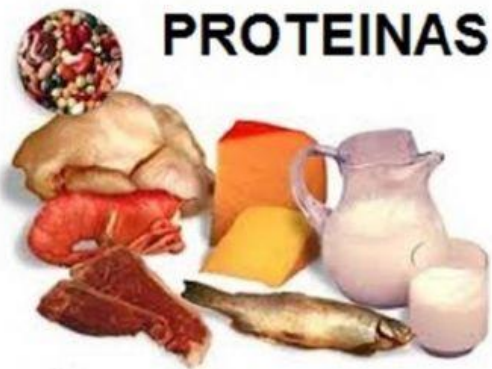
- Son sustancias que el cuerpo requiere para crear nuevas células y reparar las dañadas. Son necesarias para el crecimiento y para combatir enfermedades.
- Las proteínas están constituidas por aminoácidos. Estos son como ladrillos que se combinan para formar diferentes clases de proteínas.
- Hasta ahora se han descubierto 22 aminoácidos. De éstos, nuestro organismo puede elaborar 13. A los otros 9 se les llama esenciales porque se deben obtener de los alimentos.
- Las proteínas de los alimentos pueden ser completas o incompletas, dependiendo de la clase de aminoácidos que contengan.



Tipos de proteínas

PROTEÍNAS COMPLETAS

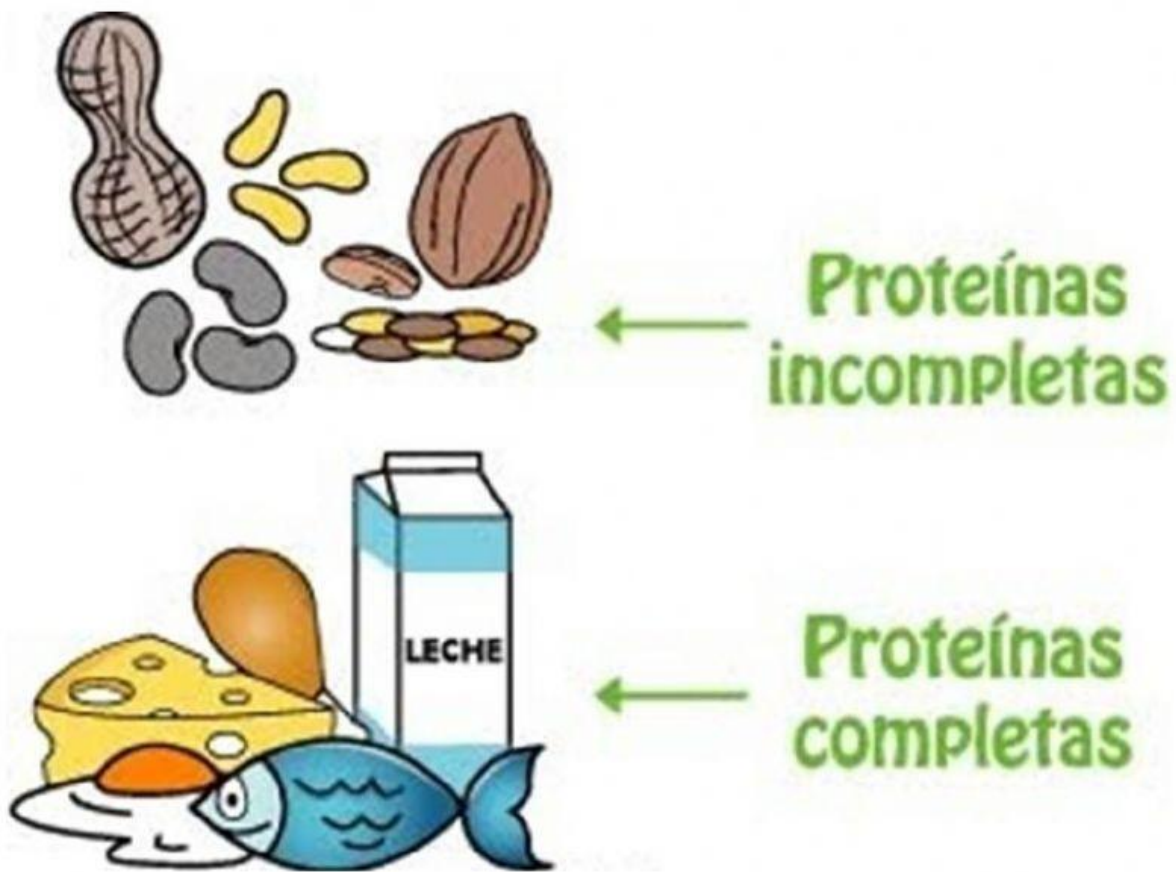
- Contienen todos los aminoácidos esenciales en buenas cantidades. Alimentos de origen animal, como la carne, aves, pescado, huevos y los lácteos son proteínas completas.



PROTEÍNAS INCOMPLETAS

- Carecen de uno o más aminoácidos esenciales. Los alimentos de origen vegetal son proteínas incompletas. Las habichuelas secas, los granos y las nueces contienen mas proteínas que otras hortalizas y frutas.





PROTEÍNAS COMPLETAS E INCOMPLETAS

- Se pueden obtener proteínas completas de origen vegetal combinando hortalizas de un modo adecuado. Combina habichuelas o guisantes con productos derivados de granos, productos secos o semillas. Ejemplo: habichuelas con pan o arroz.
- También puedes obtener proteínas completas de origen vegetal mezclándolas con las de origen animal. Ejemplo: Macarrones con queso.

Grasas

¿Por que son necesarias las grasas?

- Porque proveen elementos químicos llamados ácidos grasos esenciales, necesarios para la salud de la piel, las células y otras funciones corporales.
- Además las grasas transportan algunas vitaminas y mantienen durante mas tiempo los alimentos en el estomago para no sentir hambre tan pronto.



GRASAS SATURADAS Y LAS NO SATURADAS.

Grasas Saturadas	Grasas No saturadas
A temperatura ambiente son solidas.	A temperatura ambiente son liquidas.
Aumentan los niveles de colesterol en la sangre.	Mantienen bajo el nivel de colesterol en la sangre.

Comprueba lo aprendido... Selecciona el macronutriente.

FUENTE DE ENERGÍA	
CRECIMIENTO	
MANTIENEN LOS ALIMENTOS EN EL ESTÓMAGO MÁS TIEMPO PARA NO SENTIR HAMBRE TAN PRONTO.	
COMBATIR ENFERMEDADES	
SIMPLES O COMPLEJOS	
CREAR CÉLULAS NUEVAS	
REPARAR CÉLULAS	
TRANSPORTAR VITAMINAS	
MANTENER LA PIEL SALUDABLE	
COMPLETAS E INCOMPLETAS	
AZÚCARES Y ALMIDONES	
SATURADAS Y NO SATURADAS	