

NOMBRE: _____ FECHA _____

Hay _____ tipos de macronutrientes: carbohidratos, _____ y grasas.

Los primeros, desempeñan una función _____ en el organismo. Es decir, su efecto es el de aportarnos energía suficiente para las diferentes actividades de nuestro día a día. Dentro de estos, diferenciamos 2 tipos: carbohidratos _____, cuya absorción se realiza muy rápida, como por ejemplo alimentos como las _____; y complejos, absorbiéndose de manera más lenta, destacando entre ellos los _____, entre otros.

Por otro lado, encontramos a las proteínas, las cuales tienen el mismo número de calorías que los carbohidratos, es decir, por cada gramo se obtienen _____. Entre sus funciones, destacan la de mantener, construir y regenerar músculos y huesos, entre otras. Las proteínas pueden tener diferente origen: _____, destacando alimentos como las legumbres; y animal, destacando los huevos, carnes y _____.

Por último, las grasas. También tiene una función energética, aportando _____ por gramo, aunque cumple muchas otras y muy importantes, como por ejemplo formar parte de una gran cantidad de hormonas. Estas pueden ser _____, debiendo limitar su consumo diario, encontrándose en productos procesados como bollería y dulces; e insaturadas, encontrando alimentos como el _____, aceite de oliva o frutos secos.

Si conocemos el _____ en nuestro día a día, es decir, tiempo que jugamos en el parque, deporte que practicamos, tiempo que pasamos sentados, o lo que dormimos, entre otras, podremos estimar cuántas calorías necesitaremos para satisfacer nuestras necesidades.

tres simples cereales integrales 4 calorías pescados

proteínas saturadas frutas 9 calorías energética vegetal

aguacate gasto energético