



NUTRICIÓN

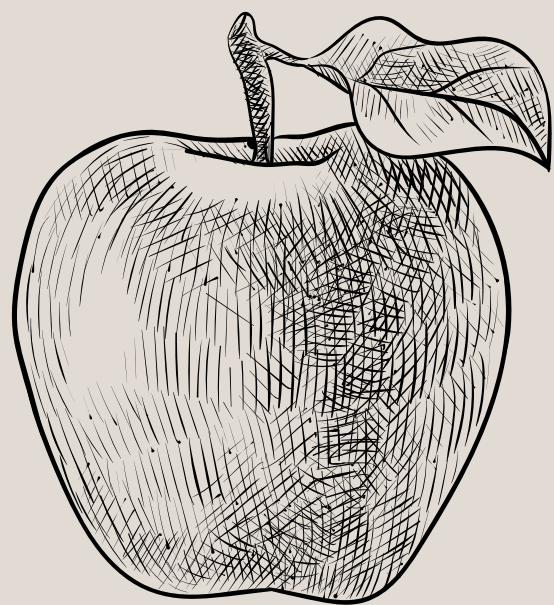
PRINCIPIOS BÁSICOS



ÍNDICE



- ¿Qué son los macronutrientes?
- ¿Qué son los micronutrientes?
- Recomendaciones sobre alimentación
 - Actividad e inactividad física
 - Calorías: nuestro combustible





¿QUÉ SON LOS MACRONUTRIENTES?

Los macronutrientes son los componentes básicos de la dieta humana que proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento diario del cuerpo. Se dividen en tres categorías principales: carbohidratos, proteínas y grasas. Los carbohidratos son la principal fuente de energía y se encuentran en alimentos como granos, frutas y verduras. Las proteínas son fundamentales para la reparación y el crecimiento de los tejidos, y se encuentran en alimentos como carne, pescado, huevos y legumbres. Las grasas, aunque a menudo mal vistas, son esenciales para la absorción de vitaminas y la regulación hormonal, y se encuentran en alimentos como aceites, nueces y salmón.



PROTEINAS

Las proteínas son nutrientes esenciales compuestos por aminoácidos, necesarios para el crecimiento y la reparación de tejidos, y para varias funciones corporales como la formación de enzimas y hormonas. Se encuentran en alimentos como carne, pescado, huevos, legumbres y lácteos, y son fundamentales para una buena salud y función corporal.



GLÚCIDOS

Los glúcidos, o carbohidratos, son una fuente principal de energía para el cuerpo. Se encuentran en alimentos como frutas, verduras, granos y azúcares. Los carbohidratos simples se encuentran en azúcares, mientras que los complejos están en granos enteros y verduras. Son esenciales para el funcionamiento del cuerpo, especialmente el cerebro y los músculos. Es importante consumirlos en equilibrio y preferir fuentes saludables.



FIBRAS

Las fibras son carbohidratos que no se digieren en el cuerpo. Se encuentran en alimentos vegetales como frutas, verduras y granos enteros. Hay dos tipos: solubles e insolubles. Las solubles ayudan a reducir el colesterol y estabilizar los niveles de azúcar, mientras que las insolubles promueven la salud digestiva. Consumir suficiente fibra es importante para una buena digestión y prevención de enfermedades.



LÍPIDOS

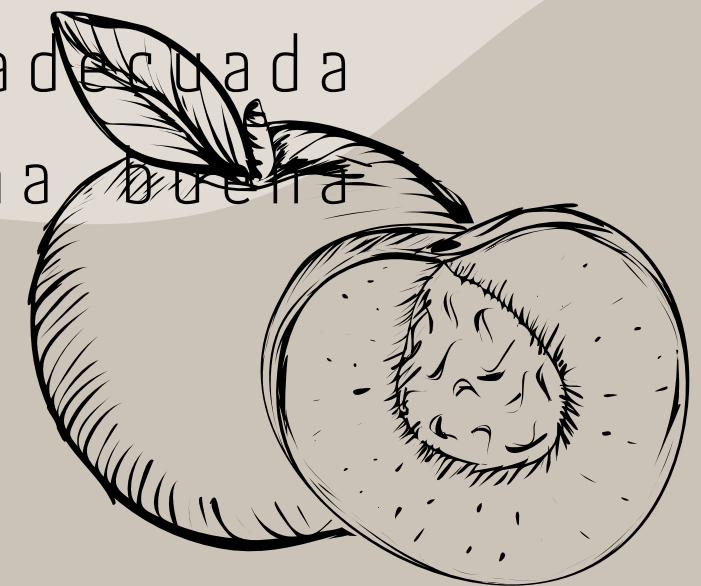
Los lípidos, conocidos como grasas, son fuente concentrada de energía en la dieta. Se dividen en grasas saturadas, insaturadas y trans. Presentes en alimentos como aceites, mantequilla, nueces y lácteos. Además de energéticos, son esenciales para la estructura celular y la absorción de vitaminas. Es clave consumirlos moderadamente y preferir fuentes saludables, como aceites vegetales y pescado, para mantener la salud.





¿QUÉ SON LOS MICRONUTRIENTES?

Los micronutrientes son nutrientes esenciales necesarios en pequeñas cantidades para mantener la salud y el bienestar. Incluyen vitaminas y minerales, que desempeñan una variedad de funciones en el cuerpo, como el fortalecimiento del sistema inmunológico, la regulación del metabolismo y la promoción de la salud ósea y ocular. Los micronutrientes se encuentran en una variedad de alimentos, como frutas, verduras, productos lácteos y carnes magras. Es importante consumir una dieta equilibrada que proporcione una variedad adecuada de micronutrientes para prevenir deficiencias y promover una buena salud.





MINERALES

Los minerales son nutrientes esenciales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funciones vitales como la salud ósea y la función muscular. Se encuentran en alimentos como frutas, verduras y productos lácteos. Mantener una dieta equilibrada que incluya una variedad adecuada de minerales es crucial para la salud general.



OLIGOELEMENTOS

Los oligoelementos son minerales esenciales requeridos en pequeñas cantidades para varias funciones corporales, como el metabolismo y la función celular. Se encuentran en alimentos como mariscos, nueces y vegetales. Son importantes para mantener la salud y prevenir deficiencias.



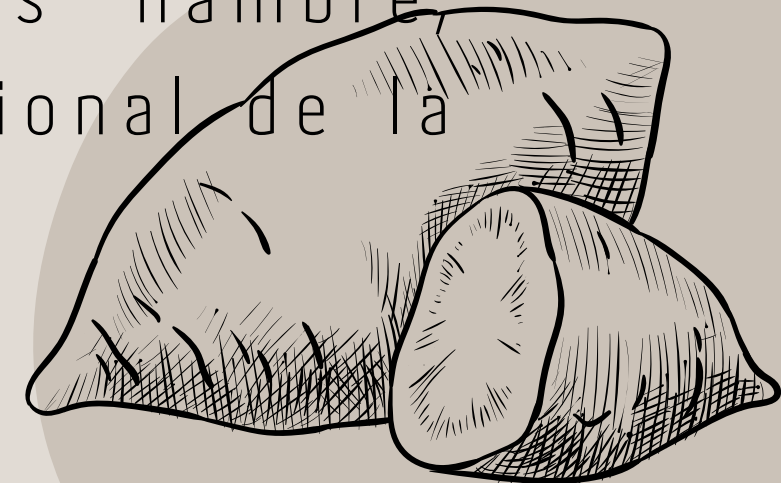
VITAMINAS

Las vitaminas son compuestos orgánicos esenciales para el funcionamiento adecuado del cuerpo humano. Se dividen en dos categorías principales: vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y vitaminas hidrosolubles (B y C). Cada vitamina desempeña roles específicos en el cuerpo, como la función inmunológica, la salud ósea y la producción de energía. Se encuentran en una variedad de alimentos, como frutas, verduras, productos lácteos y carnes magras. Mantener una dieta equilibrada que incluya una variedad adecuada de vitaminas es crucial para la salud y el bienestar general.



RECOMENDACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN

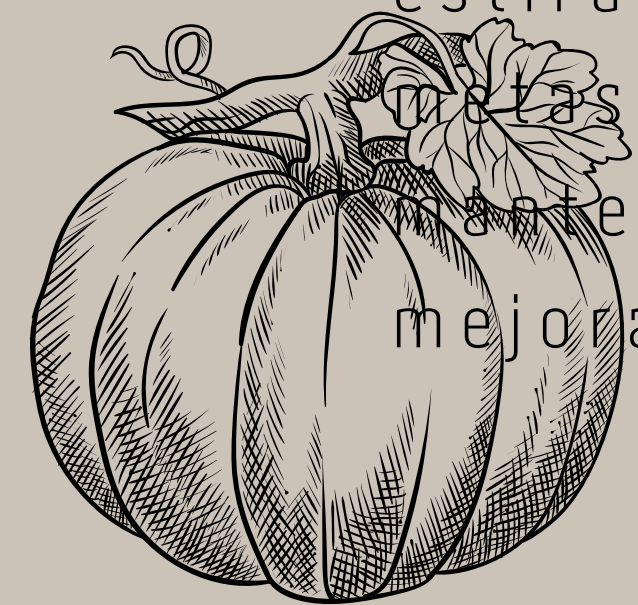
Para una alimentación saludable, prioriza una dieta equilibrada y variada que incluya una amplia gama de alimentos frescos, como frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Limita la ingesta de alimentos procesados, azúcares refinados y grasas saturadas. Bebe suficiente agua y evita las bebidas azucaradas y alcohólicas. Controla las porciones y come con moderación. Planifica tus comidas y snacks para evitar opciones poco saludables en momentos de hambre. Escucha a tu cuerpo y come cuando tengas hambre deteniéndote cuando estés satisfecho. Consulta a un profesional de la salud para obtener recomendaciones personalizadas.



ACTIVIDAD E INACTIVIDAD FÍSICA



Para mantener un peso saludable y promover la salud, es crucial equilibrar la actividad física con la inactividad. Incorpora al menos 150 minutos de ejercicio moderado o 75 minutos de actividad vigorosa por semana, combinando ejercicios aeróbicos y de fuerza. Además, reduce el tiempo sedentario, como estar sentado por largos periodos, mediante pausas activas y movimientos frecuentes. Por ejemplo, levántate y estira cada hora o camina durante las llamadas telefónicas. Establece metas realistas y progresivas, y busca actividades que disfrutes para mantener la motivación. Recuerda que cada movimiento cuenta para mejorar tu salud general.





CALORÍAS: NUESTRO COMBUSTIBLE

"Las calorías son como el combustible de nuestro cuerpo, proporcionando la energía necesaria para todas nuestras actividades diarias. Al igual que un automóvil necesita combustible para funcionar, nosotros necesitamos calorías para movernos, pensar y realizar cualquier tarea. Sin embargo, al igual que un motor puede quemar demasiado combustible y desperdiciarlo, también podemos consumir más calorías de las que nuestro cuerpo necesita, lo que puede llevar al aumento de peso y problemas de salud. Es importante consumir calorías de manera consciente y equilibrada, asegurándonos de proporcionar a nuestro cuerpo el combustible adecuado para un funcionamiento óptimo.





¡GRACIAS!

#CasaSana

