

Macronutrientes

Todos los alimentos pueden descomponerse en 3 tipos de nutrientes principales: **carbohidratos**, **proteínas** y **grasa**. Estos se llaman **macronutrientes**. Los 3 macronutrientes cumplen funciones importantes en el cuerpo y son esenciales para una buena salud.



Carbohidratos

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo.

¿Qué hacen los carbohidratos por mi cuerpo?

Los carbohidratos son necesarios para:

- Proporcionar la principal fuente de combustible para el cerebro y para todas las células y los músculos.
- Servir de combustible para el cuerpo durante cualquier clase de actividad, incluidos el ejercicio y las actividades de la vida cotidiana. Aun las actividades simples, como respirar y caminar, requieren energía.
- Reponer las reservas de energía para un uso posterior. Las pequeñas cantidades de carbohidratos se almacenan en el hígado para el uso rápido cuando es necesario. Las grandes cantidades de carbohidratos se almacenan en el músculo esquelético.
- Proteger el tejido muscular de la rotura y que se use como energía. Esto se llama “ahorro de energía”.
- Reducir el riesgo de contraer enfermedades. La fibra, un tipo de carbohidrato, es buena para el corazón y otros órganos.

¿Cuánta cantidad de carbohidratos necesito?

Los carbohidratos deberían proporcionar **más de la mitad** de su consumo total de calorías (55 a 60 por ciento). Esto equivale a aproximadamente 200 a 300 gramos de carbohidratos para la mayoría de las personas.

¿Qué alimentos contienen carbohidratos?

Hay 2 tipos principales de carbohidratos que se encuentran en los alimentos:

1 Carbohidratos complejos. Su cuerpo necesita más tiempo para descomponerlos. Los alimentos con carbohidratos complejos a menudo son ricos en vitaminas, minerales y fibra.

Los carbohidratos complejos se encuentran en los panes integrales, los cereales, las papas, las pastas, las galletas saladas, los vegetales y el arroz.

2 Carbohidrato simple. Estos demoran menos tiempo en descomponerse. Los azúcares simples proporcionan energía en forma rápida.

Los carbohidratos simples se encuentran en la leche, los jugos de fruta, el pan blanco y los azúcares utilizados en postres y bebidas gaseosas (refrescos).

Punto clave: todos los carbohidratos, ya sea que provengan de una papa horneada o de un trozo de pastel, se descomponen en glucosa (azúcar en la sangre). La glucosa es utilizada por cada célula del cuerpo para obtener energía.



Proteína

La proteína es un componente importante de los músculos y es fundamental para la formación de las células. Es la parte más importante de cada célula de nuestros cuerpos.

¿Qué hace la proteína por mi cuerpo?

La proteína es necesaria para:

- Desarrollar y reparar tejido.
- Proveer estructura y soporte para las uñas, el cabello, los músculos y los huesos.
- Mantener la salud de los huesos.
- Regular y equilibrar los fluidos.
- Reforzar la función del sistema inmunitario con anticuerpos, hormonas y enzimas.
- Ayudar a transportar nutrientes en el cuerpo.
- Proporcionar vitaminas y minerales.
- Producirle saciedad (sentirse lleno).

¿Cuánta cantidad de proteínas necesito?

La mayoría de las personas necesitan alrededor de 50 a 70 gramos de proteínas por día. Una buena regla general es ingerir 2 porciones de productos lácteos por día, y entre 4 y 6 onzas de carne. Tres onzas de carne cocida es el tamaño de un mazo de cartas.

Su dietista puede ayudarle a determinar exactamente cuánta cantidad de proteína necesita usted según su peso actual y su nivel de actividad.

Cuánta cantidad de proteína necesita por día: _____

¿Qué alimentos contienen proteínas?

Hay 2 fuentes principales de proteína:

1 Proteína de origen animal. Comer carne y productos lácteos es la mejor forma de obtener proteínas. Estas se llaman “proteínas completas”.

Este tipo de proteína se encuentra en la carne de res, cerdo, pollo, pavo, pescado, mariscos, huevos y productos lácteos.

2 Proteína de origen vegetal. Usted también puede obtener proteína proveniente de fuentes vegetales, pero es posible que no contenga todos los nutrientes importantes que necesita. Si solo ingiere proteína de origen vegetal, hable con su dietista para asegurarse de que cubre todas sus necesidades nutricionales.

Contenido de proteína en los alimentos

| Alimento | Cantidad | Proteína (gramos) |
|-------------------------------------|-------------|-------------------|
| Proteínas de origen animal: | | |
| Pechuga de pollo | 3 onzas | 28 |
| Bistec | 3 onzas | 26 |
| Hamburguesa | 3 onzas | 26 |
| Salmón | 3 onzas | 22 |
| Pavo | 3 onzas | 25 |
| Cerdo | 3 onzas | 22 |
| Huevo | 1 (grande) | 7 |
| Leche | 8 onzas | 8 |
| Yogur griego | 6 onzas | 18 |
| Yogur regular | 6 onzas | 7 |
| Queso cottage | 4 onzas | 14 |
| Queso | 1 onza | 7 |
| Proteínas de origen vegetal: | | |
| Frijoles pintos | ½ taza | 11 |
| Frijoles negros, rojos o judías | ½ taza | 8 |
| Garbanzos o frijoles de ojo negro | ½ taza | 7 |
| Quinoa | ½ taza | 4 |
| Nueces de soja | 1 onza | 12 |
| Maní | 1 onza | 7 |
| Mantequilla de maní | 1 cucharada | 7 |
| Semillas de girasol | 1 onza | 6 |
| Pastas cocidas | 1 taza | 7 |
| Pan | 1 rebanada | 3 |
| Cereales | ¾ taza | 3 |

¿Dónde puedo encontrar más información?

medlineplus.gov/nutrition.html

www.nal.usda.gov/fnic/macronutrients

Las carnes son una buena fuente de proteína y otros nutrientes

Las carnes tienen un alto contenido de proteína. También son una buena fuente de zinc, hierro y otros nutrientes.

¿Por qué el zinc es importante?

El zinc cumple un papel fundamental en el sistema inmunitario, la curación de las heridas, el crecimiento y la coagulación de la sangre. El cuerpo usa zinc en más de 300 reacciones químicas; sin zinc, nuestros cuerpos no funcionarían correctamente.



Grasas

Las grasas se usan para producir células, hormonas, absorber vitaminas, proveer energía y proteger el cuerpo. La grasa **no** es opcional, pero algunas grasas son mejores para el cuerpo que otras.

¿Qué hace la grasa por mi cuerpo?

La grasa es necesaria para:

- Ayudar a su cuerpo a absorber vitaminas importantes, entre ellas, las vitaminas A, D, E y K.
- Proveer energía.
- Proteger las neuronas del cerebro y ayudar a enviar mensajes por todo el cuerpo.
- Ayudar a que las células funcionen y enviar señales.
- Mejorar la salud del corazón y reducir la inflamación.
- Proveer de sabor y textura a los alimentos.

¿Cuánta cantidad de grasa necesito?

Necesitamos tener casi un tercio (30 %) de nuestras calorías provenientes de las grasas. La persona promedio necesita alrededor de 50 a 70 gramos de grasa por día.

Punto clave: en comparación con los carbohidratos, las grasas aportan más energía pero el cuerpo demora más tiempo en descomponerlas y usarlas.

¿Por qué el hierro es importante?

El hierro transporta oxígeno en los glóbulos rojos y refuerza el sistema inmunitario. Cada célula del cuerpo necesita hierro para producir energía. El hierro también es necesario para el crecimiento, el desarrollo, el funcionamiento celular normal y la producción de algunas hormonas y tejido conjuntivo. La falta de hierro en la dieta causa **anemia**. Los síntomas de la anemia incluyen debilidad, fatiga, falta de aliento, mareos y uñas quebradizas.

¿Qué alimentos contienen grasa?

Los tipos principales de grasa que se encuentran en los alimentos incluyen:

- **Grasa monoinsaturada.** Se encuentra en diversos alimentos y aceites, como aceite de granola, oliva y maní. La grasa monoinsaturada ayuda a reducir su riesgo de contraer enfermedades cardíacas.
- **Grasa poliinsaturada.** Este tipo de grasa se encuentra principalmente en los alimentos y aceites de origen vegetal. La grasa poliinsaturada también ayuda a promover la salud del corazón ya que mejora los niveles de colesterol.
- **Ácido graso omega 3.** Este es un tipo de grasa poliinsaturada que es especialmente buena para el corazón. Los aceites de pescado, canola, las semillas de lino, las nueces y otras semillas tienen un alto contenido de este tipo de grasa.
- **Grasa saturada.** Este tipo de grasa se encuentra en las carnes y los productos lácteos. Coma alimentos con grasa saturada con moderación.
- **Grasas trans.** Las grasas trans se encuentran principalmente en los alimentos procesados o los alimentos elaborados con aceites parcialmente hidrogenados. Evite los alimentos con grasas trans.

Macronutrients

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.