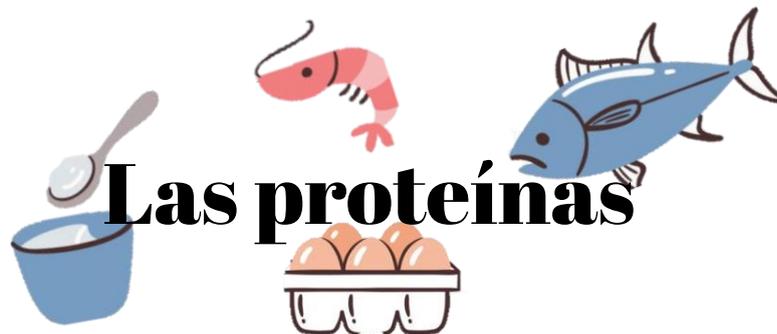


# ***NUTRICIÓN BÁSICA PARA SIMPLES MORTALES***



## **Las proteínas**

Las proteínas son macromoléculas compuestas por cadenas de aminoácidos, que son los bloques de construcción básicos para el crecimiento, reparación y mantenimiento de los tejidos del cuerpo. Son esenciales para numerosas funciones biológicas, incluyendo la formación de enzimas, hormonas, anticuerpos y estructuras celulares.

**Ahora en español...**

Son como los "ladrillos" de tu cuerpo. Imagina que tu cuerpo es una casa y las proteínas son los materiales de construcción que se necesitan para mantenerla fuerte y en buen estado. Estos "ladrillos" son importantes porque ayudan a reparar cualquier daño en la casa y a construir nuevas partes cuando sea necesario. Sin suficientes proteínas en tu dieta, tu cuerpo podría tener problemas para mantenerse fuerte y sano. Dentro de sus principales funciones se encuentran:

- 1. Construcción y reparación de tejidos:** Las proteínas son esenciales para el crecimiento y reparación de tejidos corporales, incluyendo músculos, huesos, piel y órganos.



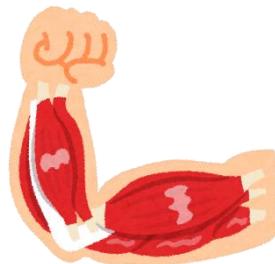
2. **Funciones biológicas:** participan en numerosas funciones biológicas vitales, como el transporte de nutrientes y oxígeno en la sangre, la regulación de procesos metabólicos y la transmisión de señales dentro y fuera de las células.



3. **Saciedad:** tienden a producir mayor saciedad que los carbohidratos y las grasas, lo que puede ayudar a controlar el apetito y reducir la ingesta calórica total.



4. **Mantenimiento muscular:** Para aquellos que realizan actividad física, son especialmente importantes para el desarrollo y mantenimiento de la masa muscular.



5. **Salud ósea:** participan en la absorción y utilización de minerales como el calcio.



Es importante destacar que, aunque las proteínas son fundamentales, una dieta equilibrada debe incluir también una variedad de otros nutrientes, como **carbohidratos, lípidos**, (memoriza bien estos términos) vitaminas y minerales, para asegurar un óptimo funcionamiento del cuerpo.

Las proteínas según su origen, se clasifican en dos tipos:

- Proteínas animales: Provenientes de fuentes animales como **carne, pescado, huevos y productos lácteos**.



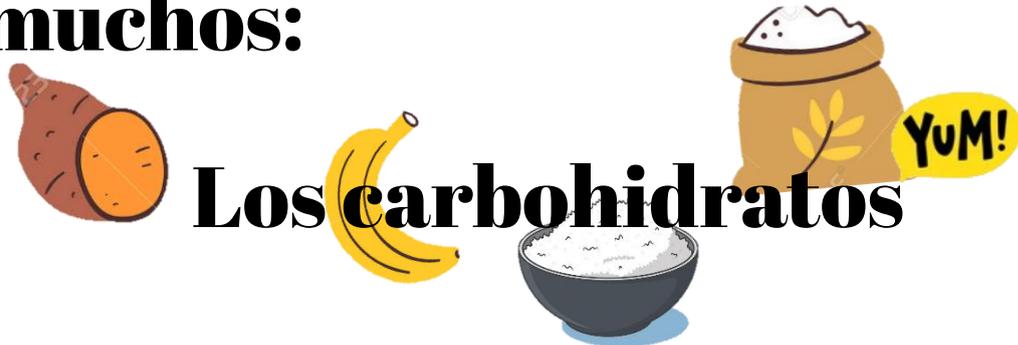
- Proteínas vegetales: Provenientes de fuentes vegetales como **legumbres, cereales, nueces y semillas**.



En este programa nos enfocaremos en consumir proteína de origen animal, aquí te dejo un listado más específico.

- ✓ **1. Carne:** Carne de res, cerdo, pollo, pavo, cordero, y otras aves de corral.
- ✓ **2. Pescado:** Salmón, atún, bacalao, trucha, sardinas, entre otros.
- ✓ **3. Mariscos:** Camarones, langostinos, cangrejo, mejillones, calamares, entre otros.
- ✓ **4. Huevos:** Huevos de gallina, de pato, de codorniz, etc.

# Vamos con los favoritos de muchos:



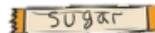
## Los carbohidratos

Los carbohidratos son una de las principales clases de nutrientes que proporcionan energía al cuerpo. Están compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno, y se pueden encontrar en una variedad de alimentos.

Se dividen en tres categorías principales:



**Azúcares simples:** Son carbohidratos de cadena corta que se descomponen rápidamente en el cuerpo y proporcionan **energía rápida**. Por ejemplo: la glucosa (azúcar de la sangre), la fructosa (azúcar de las frutas) y la sacarosa (azúcar de mesa).



**Almidones:** Son carbohidratos de cadena larga que se descomponen en el cuerpo más lentamente, proporcionando **energía sostenida**. Se encuentran en alimentos como el pan, el arroz, las pastas, las papas y los cereales.





**Fibra:** Es un tipo de carbohidrato que no se descompone en energía, pero es importante para la **salud digestiva**. Se encuentra en alimentos como las frutas, las verduras, los granos enteros, las legumbres y las nueces.



**Aquí te dejo un listado más específico:**

- ☑ **Tubérculos:** papa, batata, remolacha, etc.
- ☑ **Cereales:** arroz, quínoa, cebada, trigo sarraceno, avena, mijo,
- ☑ **Frutas:** (Manzanas, plátanos, naranjas, fresas, arándanos, uvas, peras, mangos, piñas, sandías, melones, etc.)
- ☑ **Productos lácteos:** Leche, yogur natural, kéfir, entre otros (contienen carbohidratos en forma de lactosa).
- ☑ **Productos de grano entero:** Pan integral, pasta integral, tortillas de maíz, pan de centeno, etc.
- ☑ **Snacks saludables:** Palomitas de maíz sin mantequilla ni azúcar añadida, galletas de arroz integral, etc.
- ☑ **Bebidas:** Leche, leche de almendras, leche de avena, jugos de frutas naturales (consumir con moderación debido al contenido de azúcares naturales), etc.
- ☑ **Verduras:** Brócoli, espinacas, zanahorias, tomates, pimientos, calabazas, calabacines, coliflores, pepinos, etc.

## Por último y no menos importante:



Las grasas saludables, también conocidas como grasas buenas o grasas insaturadas, son un tipo de lípidos que son beneficiosos cuando se consumen en cantidades adecuadas. Estas grasas son fundamentales para:

- Proporcionar energía.
- Ayudar a absorber vitaminas liposolubles (vitaminas A, D, E, K).
- Ayudar a regular los niveles de colesterol y protegen la salud del corazón.
- Tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

**Aquí te dejo un listado más específico.**

- Aceite de oliva extra virgen
- Aguacates
- Frutos secos (almendras, nueces, avellanas, pistachos)  
Semillas (semillas de girasol, semillas de calabaza, semillas de sésamo)  
Aceitunas
- Pescados grasos (salmón, trucha, sardinas, arenque)

