

Los Macronutrientes

Los macronutrientes son nutrientes que necesita el hombre en mayor cantidad para crecer sanamente. Estos nutrientes nos dan principalmente energía. Los micronutrientes son de igual importancia pero se necesitan en menores cantidades: vitaminas y minerales.

Existen tres macronutrientes: lípidos, proteínas y carbohidratos.

1. Grasas

- Nos aportan energía, ayudándonos a sentir satisfechos. Mantienen nuestra piel y nervios saludables.
- Las grasas insaturadas proveen más energía.
- Las fuentes principales de grasas son: **proteínas, granos y lácteos.**



2. Proteínas

- Aportan energía, repara nuestros tejidos y nos ayuda a formar músculos fuertes.
- Es preferible consumir proteínas magras (sin grasas).
- Las fuentes principales de proteína son: los **proteínas, lácteos y granos.**

3. Carbohidratos

- Nos proporcionan energía rápida y fibra que nos ayuda a sentir satisfechos y mantienen nuestro sistema digestivo saludable.
- Es mejor consumir los granos integrales.
- Los carbohidratos se encuentran en los cinco grupos de alimentos: **granos, frutas, verduras, lácteos y proteínas.**

Dip de Frijoles y Aguacate

Este Dip, contiene una mezcla balanceada de grasas, proteínas y carbohidratos.



- 3 latas de 15 oz. de frijoles negros, enjuagados y drenados
- 1 aguacate
- 1 lata de 14.5 oz. jitomates en cubos
- Albahaca fresca
- Sazonar (aceite de oliva, jugo de limón)

Preparación: Coloque los ingredientes en un tazón y mezcle con una licuadora hasta lograr la consistencia deseada.