

Proteínas



¿Qué son las proteínas?

Son los "pilares fundamentales" del cuerpo.

¿Dónde se encuentran?

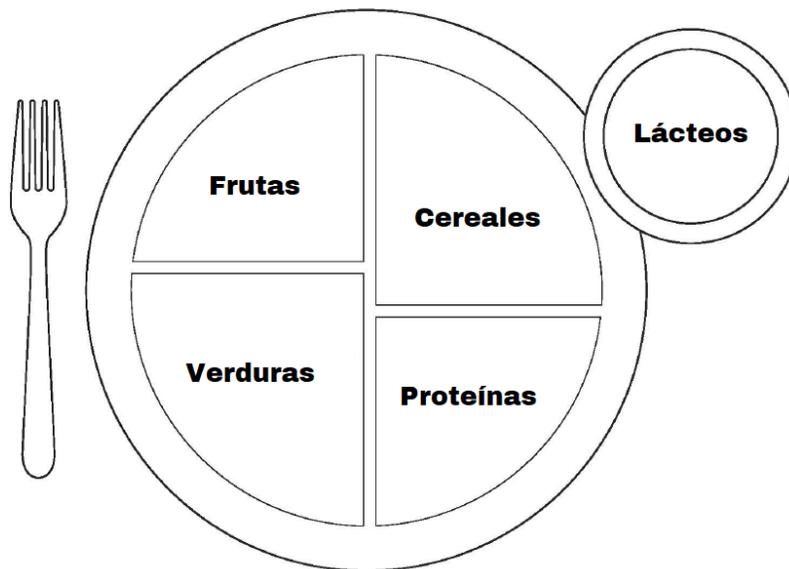
Carne/pescado, frijoles, nueces y productos lácteos

¿Qué hacen las proteínas?

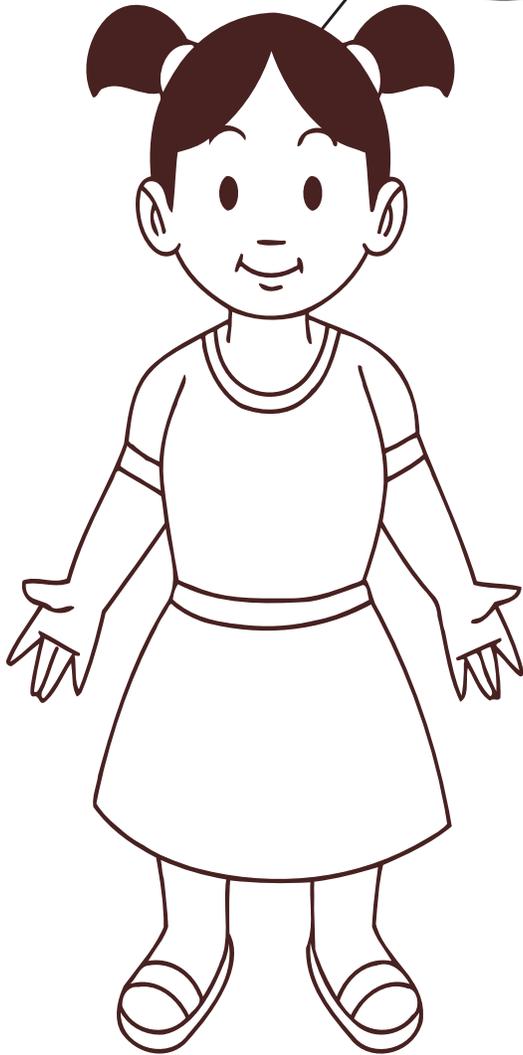
Crece y repara el cuerpo

¿Cuál es la forma más saludable de obtener proteínas?

Frijoles, nueces, productos lácteos bajos en grasa y carne baja en grasa



Carbohidratos



¿Qué son los carbohidratos?

Azúcares y almidones

¿Dónde se encuentran?

Azúcares - frutas, verduras, leche y postres

Almidones - cereales y frijoles

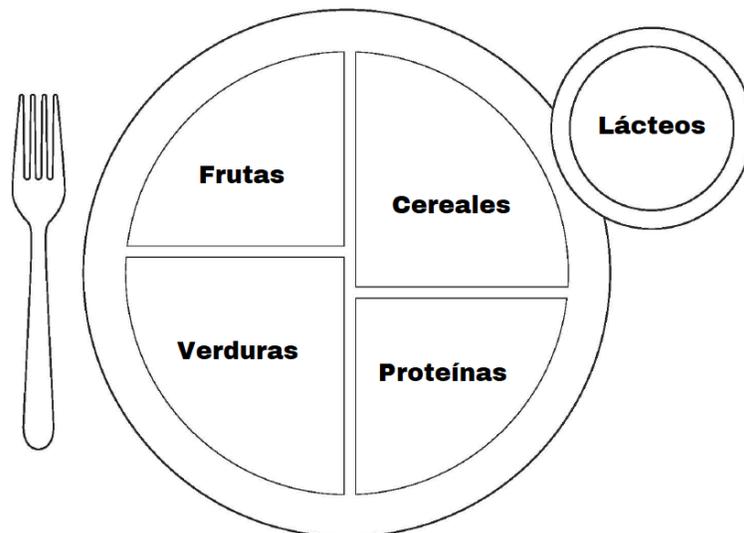
¿Qué hacen los carbohidratos?

Energía para el cuerpo y cerebro

¿Cuál es la forma más saludable de obtener carbohidratos??

Azúcares - frutas, verduras y leche

Almidones - arroz integral, frijoles, avena y pan integral



¿Qué son las grasas?

Aceites y mantecas

¿Dónde se encuentran?

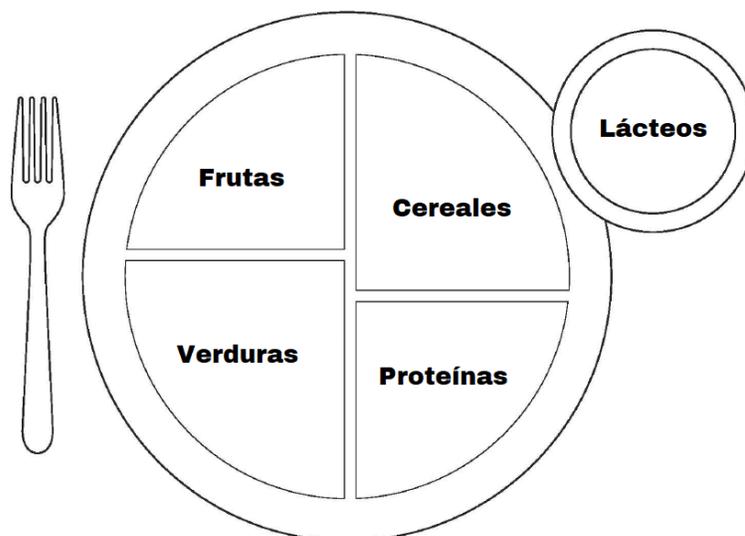
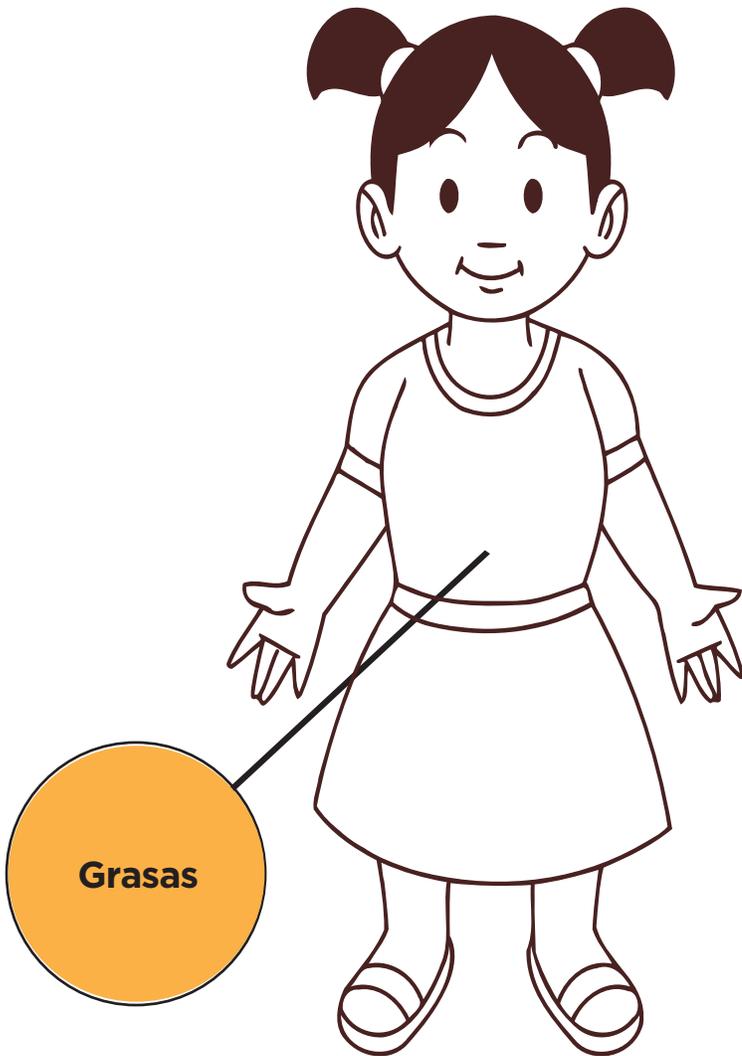
Carne, pescado, queso, crema, mantequilla, aguacates y nueces

¿Qué hacen las grasas?

Mantienen caliente el cuerpo, protegen los órganos, almacenan energía

¿Cuál es la forma más saludable de obtener grasas?

Grasas líquidas a temperatura ambiente (como el aceite) y grasas que provienen de las plantas (aguacates, nueces)

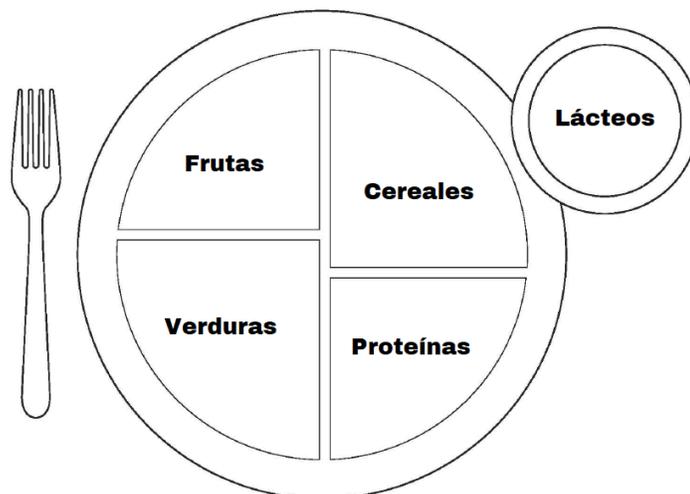
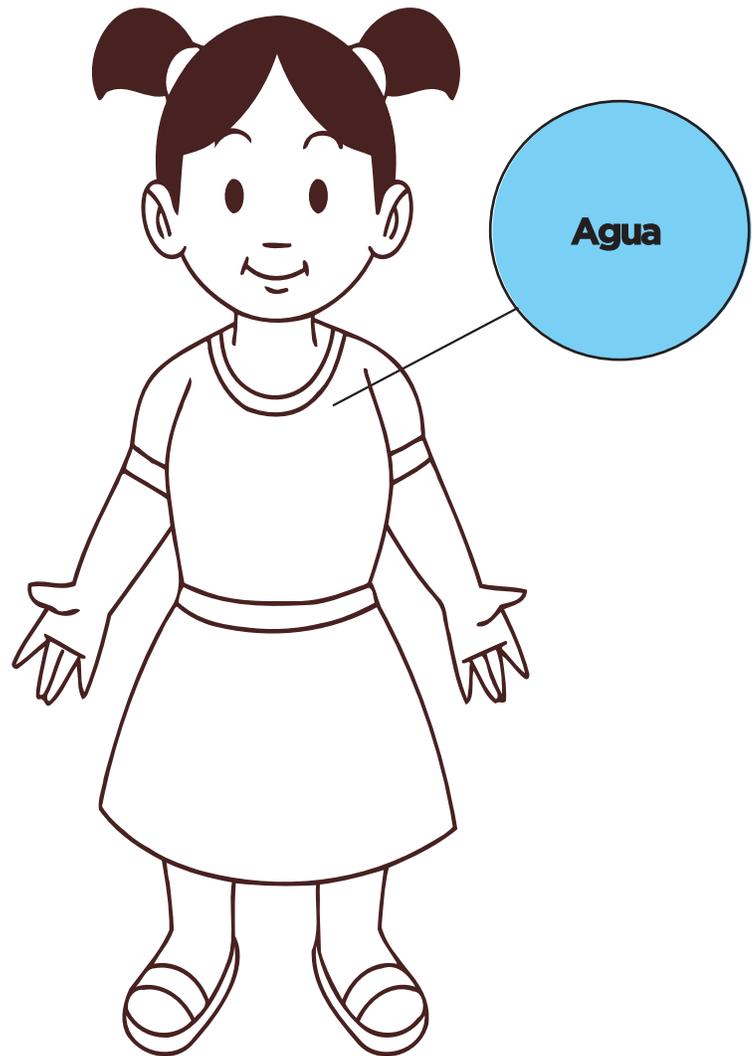


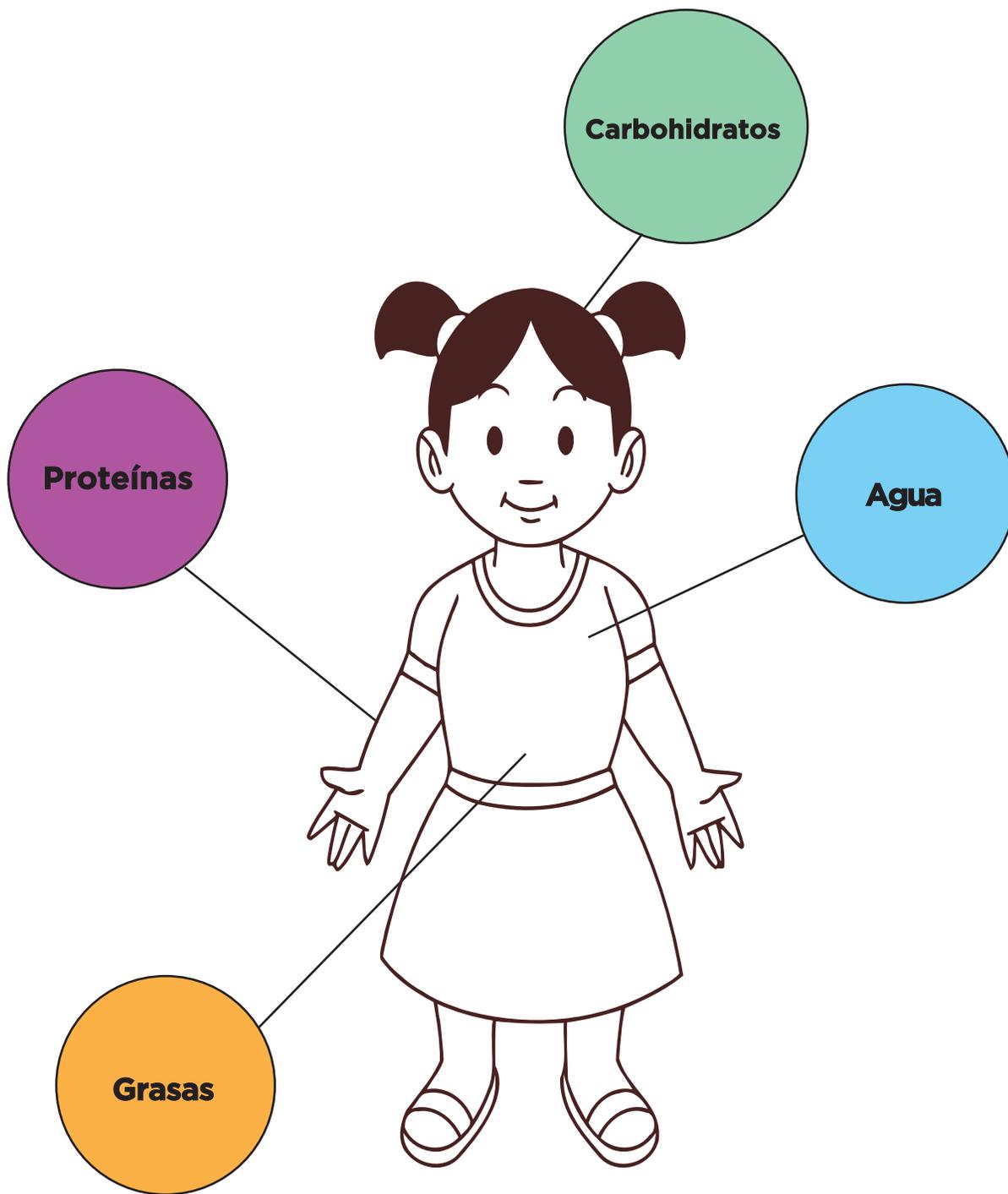
¿Qué hace el agua?

Constituye los fluidos del cuerpo, como la sangre, el sudor y la saliva.

¿Cuál es la forma más saludable de obtener agua?

Tomar agua pura, té o café sin azúcar, o agua con gas.

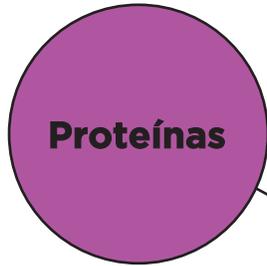




Los macronutrientes y tu cuerpo

¿Qué son las proteínas?

¿Dónde se encuentran?



Mis proteínas favoritas

¿Qué hacen las proteínas?

¿Cuál es la forma más saludable de obtener proteínas?

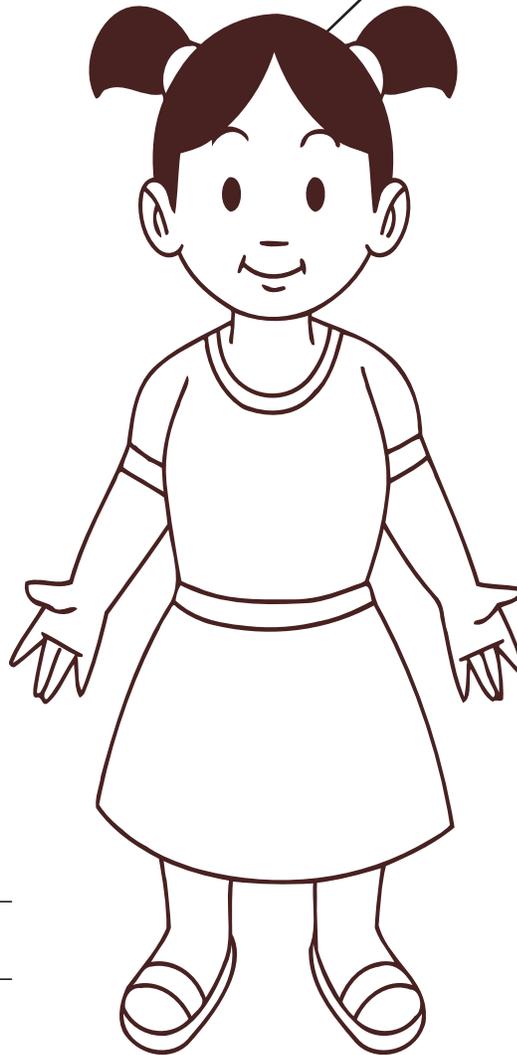
Los macronutrientes y tu cuerpo

¿Qué son los carbohidratos?

¿Dónde se encuentran?

Carbohydrates

El cerebro sólo puede obtener energía de los carbohidratos.



¿Qué hacen los carbohidratos?

¿Cuál es la forma más saludable de obtener carbohidratos?

Mis carbohidratos favoritos

Los macronutrientes y tu cuerpo

Mis grasas favoritas

¿Qué son las grasas?

¿Dónde se encuentran?



Grasas

¡Recuerda--una porción de grasa es muy pequeña!

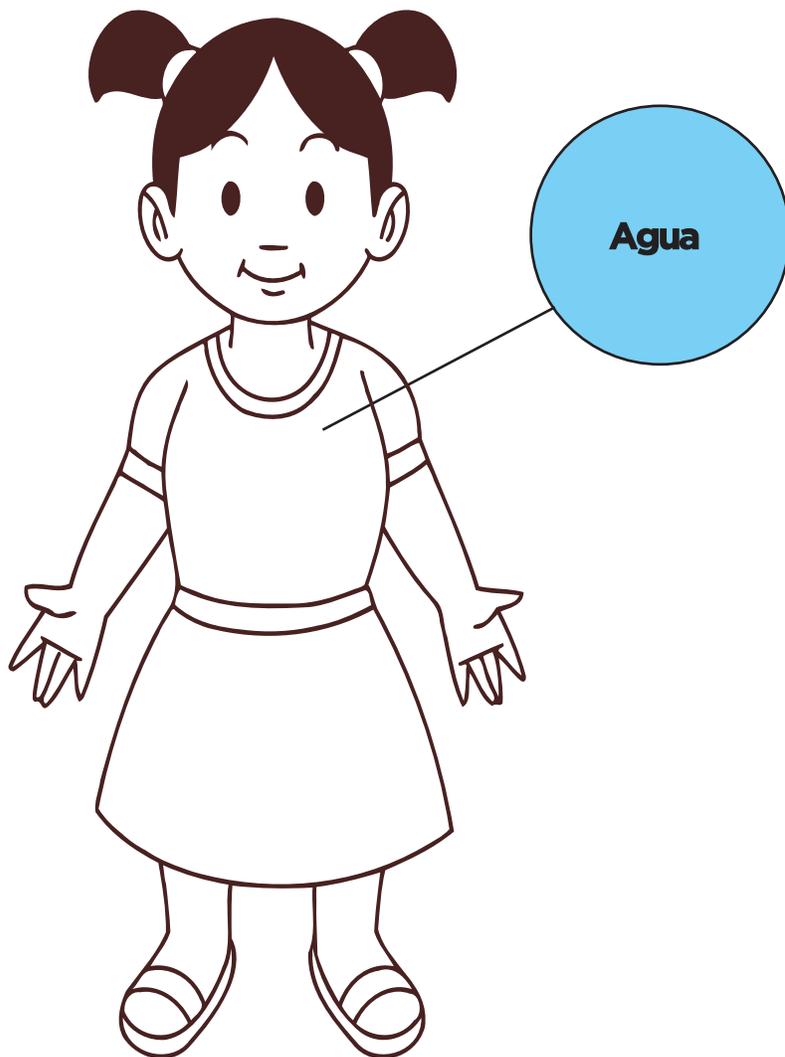
¿Qué hacen las grasas?

¿Cuál es la forma más saludable de obtener grasas?

Los macronutrientes y tu cuerpo

¿Qué hace el agua?

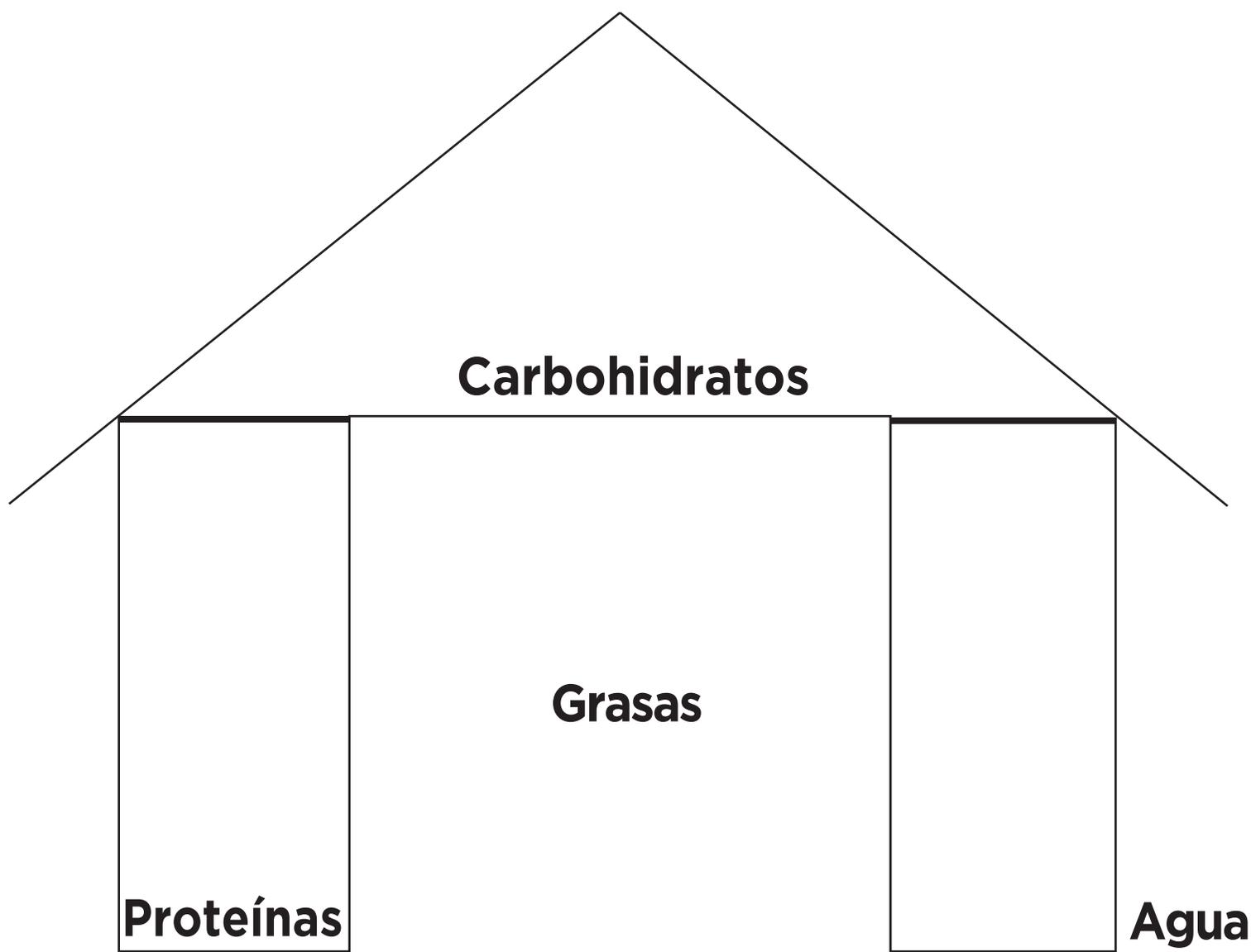
¿Cuál es la forma más saludable de obtener agua?



Incluso el jugo 100% natural contiene mucho azúcar!

Mis bebidas favoritas

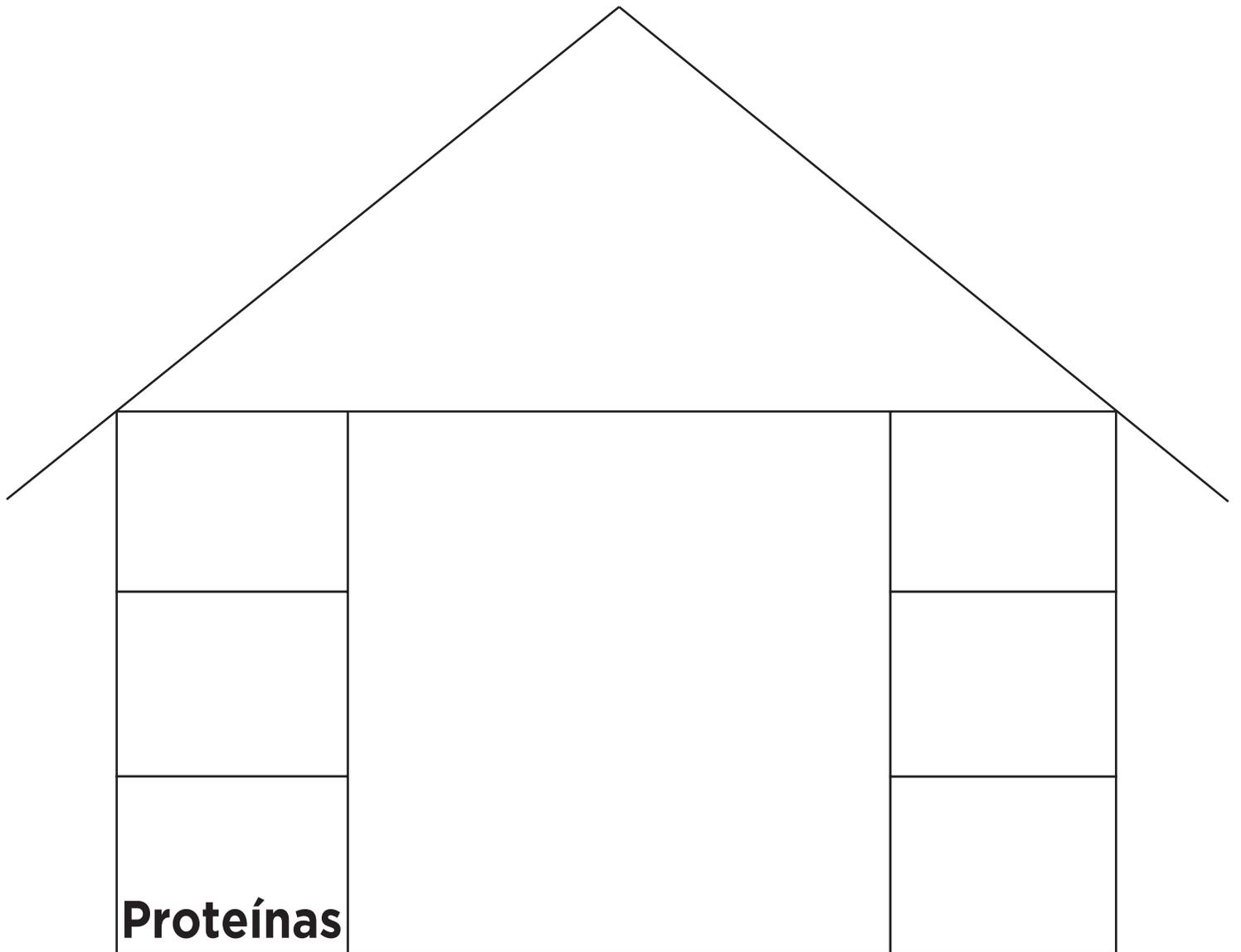
Los macronutrientes y tu cuerpo



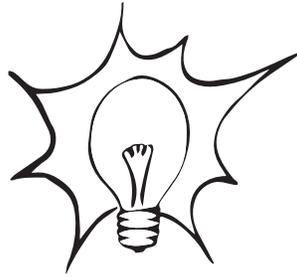
Construye tu propia casa.

Dibuja las distintas partes de la "casa de macronutrientes."

Luego, escribe los nombres de algunos alimentos que te gustan y que contienen proteínas, carbohidratos, grasas y agua.



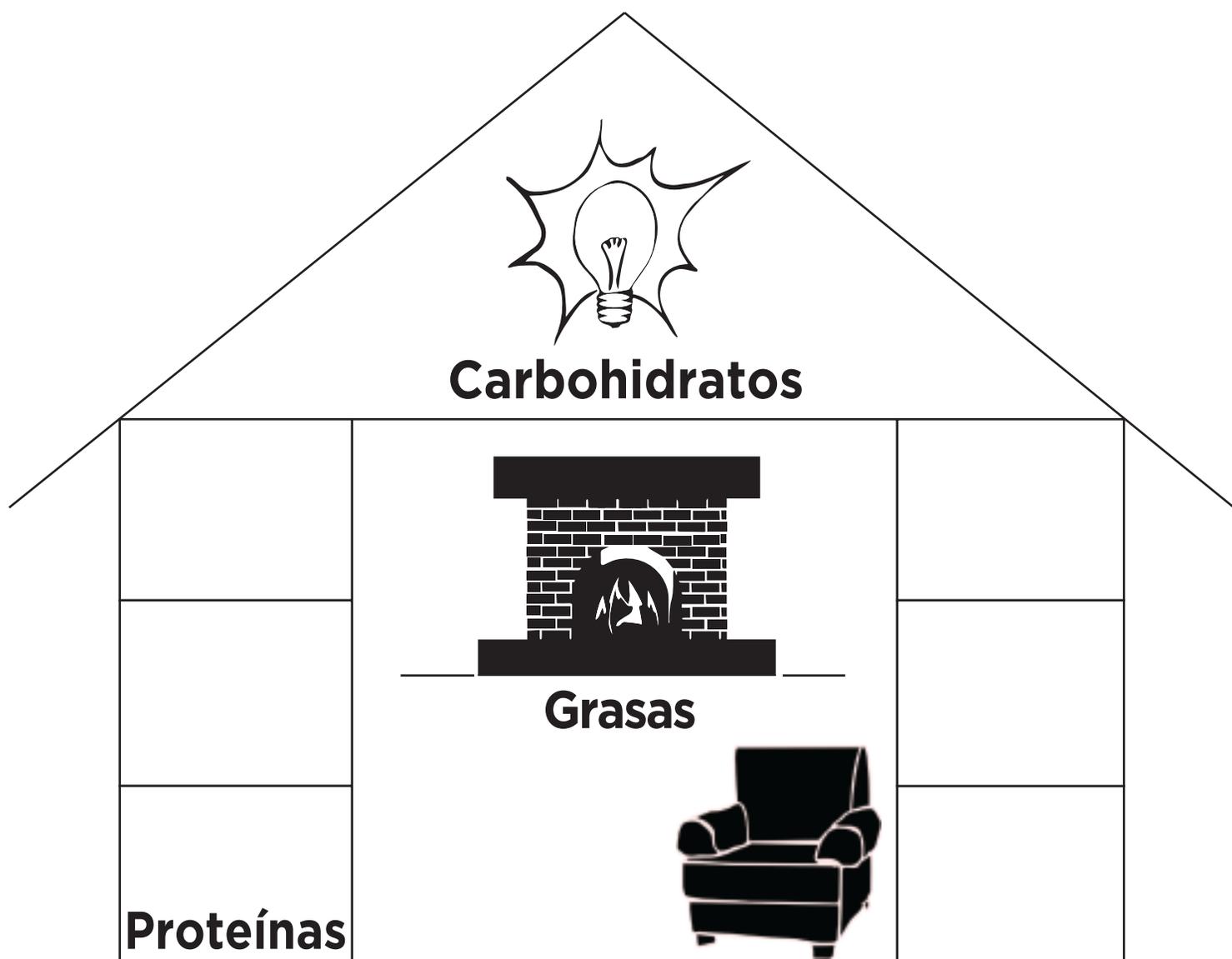
**Las proteínas son
los pilares fundamentales
de tus músculos,
huesos y piel.**



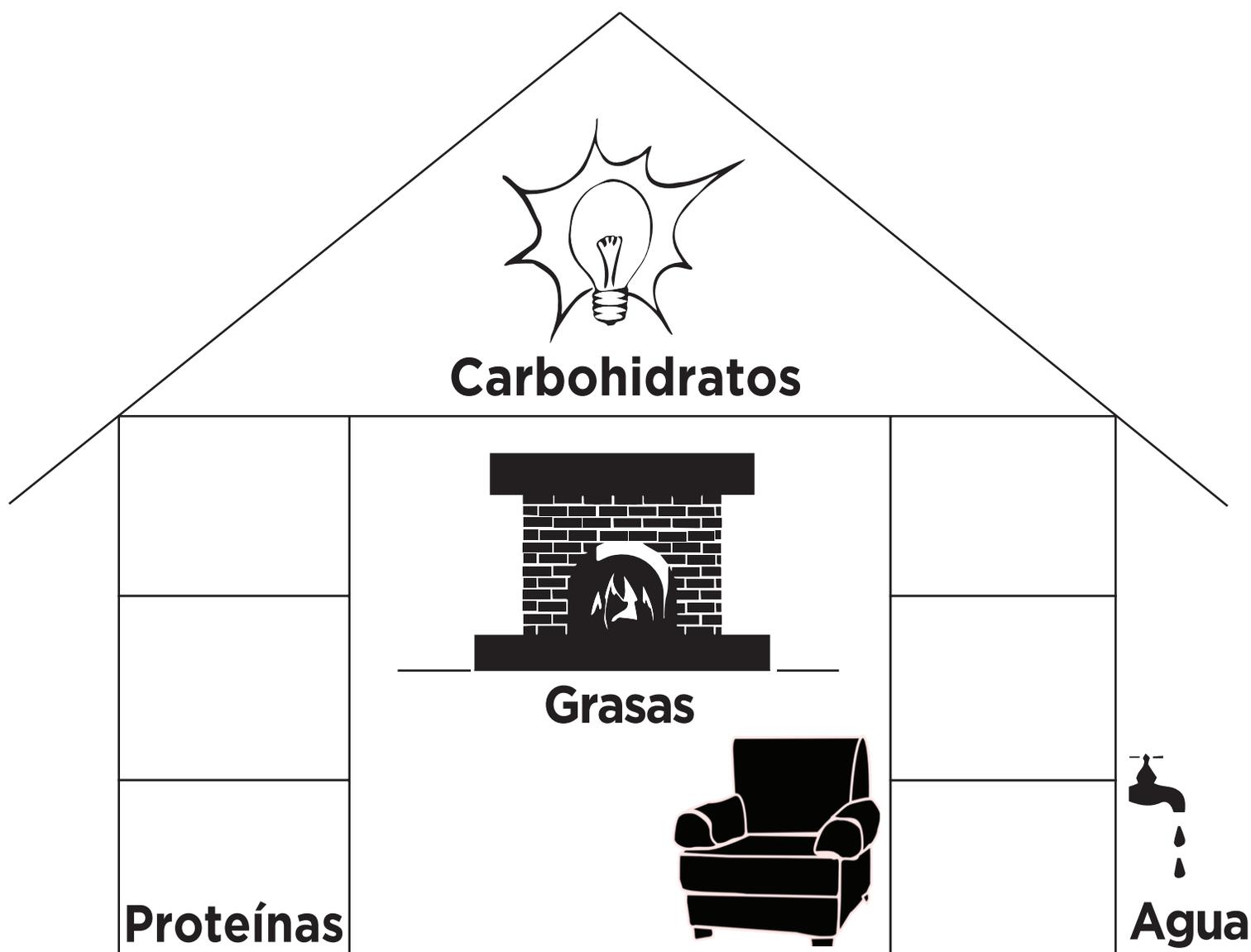
Carbohidratos

Proteínas		

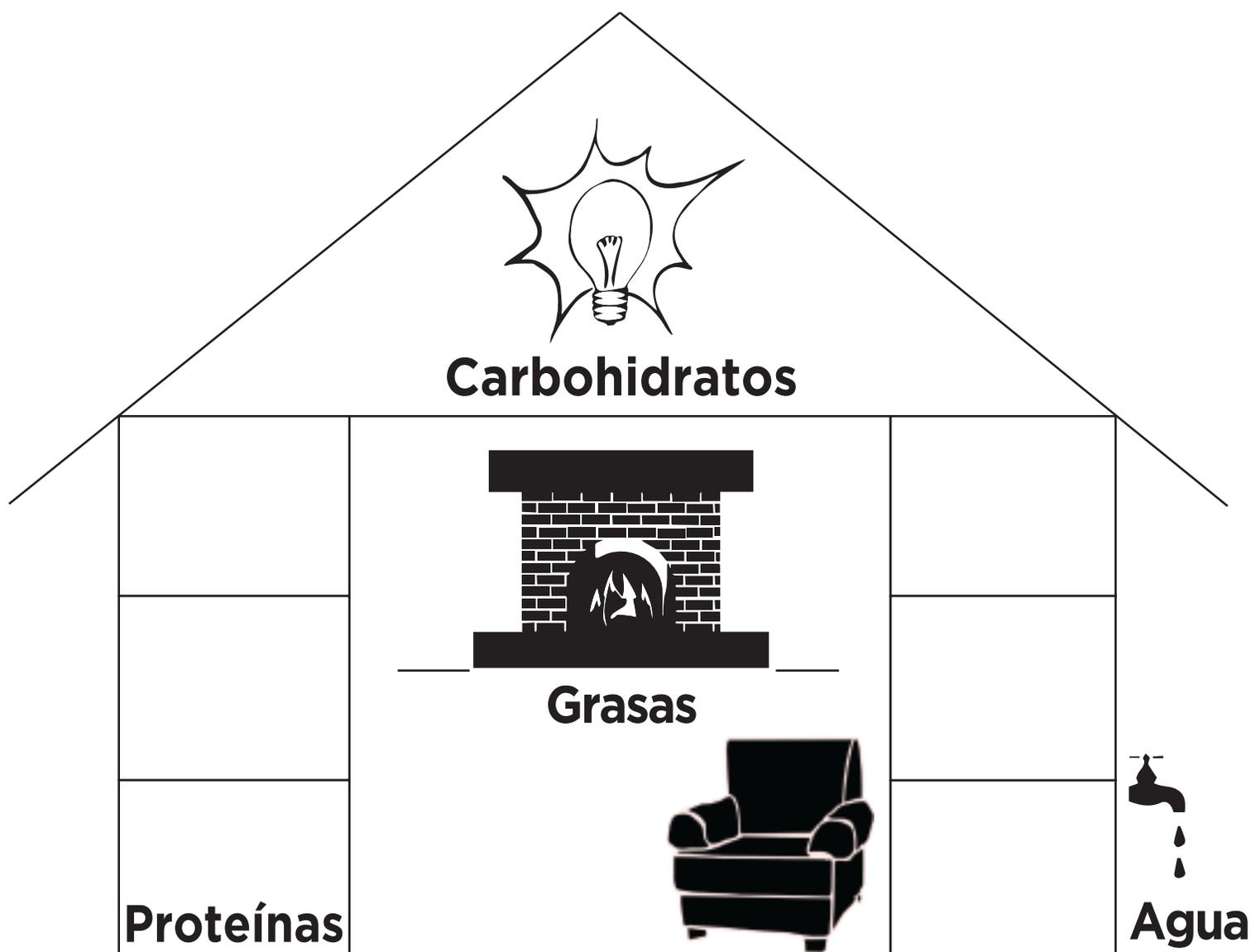
**Los carbohidratos son
energía
para tu cuerpo y cerebro.**



Las grasas te mantienen caliente, protegen a tus órganos y almacenan la energía.



El agua constituye los fluidos del cuerpo, como el agua y el sudor.



Los macronutrientes y tu cuerpo