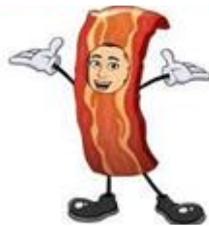


QUE SON MACROS?



CARBOHIDRATOS



PROTEINA



GRASAS



Carbohidratos

- Los carbohidratos en el cuerpo son para:
- Proporcionar energía
- Almacenar energía
- Construir macromoléculas, y ahorrar proteína y grasa para otros usos

Sources of Carbohydrates

GOOD CARBS



BAD CARBS



Proteínas

- Las proteínas son moléculas grandes, compuestas por una serie de aminoácidos.
- La proteína es necesaria en el proceso de reparación y reconstrucción de los músculos, cerebro, sistema nervioso, sangre, piel y cabello
- Las proteínas transportan vitaminas, minerales, grasas y oxígeno dentro del cuerpo

Fuentes de proteínas



Grasas

- Las grasas cumplen muchas funciones importantes en el cuerpo humano:
- Proporciona una fuente disponible de energía almacenada durante los momentos de deprivación calórica
- Aislamiento
- Protección de órganos y huesos vitales
- Absorción de vitaminas liposolubles, precursora de las hormonas y la estructura de la membrana celular

Fuentes de grasas

