

Nutrir para comprender: lo que los nutrientes hacen por ti

Lo que comes no solo llena: ***informa, transforma y construye***



¿Por qué entender esto cambia todo?

- La nutrición **no es contar calorías**. Es entender qué necesita tu cuerpo para funcionar, sanar y sostenerse con energía.
- En esta clase vas a entender por fin qué es una proteína, una grasa y un carbohidrato. También descubrirás los nutrientes más importantes que están detrás de tus hormonas, tu energía y tu digestión.
- Vas a aprender a escuchar tu plato y tu cuerpo, más allá de las modas o los miedos.
- Esta información te da herramientas para planear tus menús y no depender de fórmulas ajenas.

¿Qué es un macronutriente?

Los pilares invisibles de tu energía y estructura

- Son los nutrientes que necesitas en grandes cantidades: proteínas, carbohidratos y grasas.
- Son esenciales para construir, reparar y mover tu cuerpo. También para regular hormonas, estado de ánimo y metabolismo.
- Los necesitamos todos los días. No hay buenos ni malos: hay que entender cuándo, cuánto y cómo combinarlos.
- Pensarlos es como pensar en ladrillos, cemento y energía eléctrica para construir una casa.

Proteínas

Las que construyen: músculo, hormonas y memoria

Las proteínas están hechas de aminoácidos, y tu cuerpo las usa para:

- regenerar tejidos,
- producir neurotransmisores (serotonina, dopamina),
- formar hormonas,
- fortalecer el sistema inmune.

Son las más saciantes y las que más sostienen tu metabolismo.



proteínas



¿Cuánta proteína necesito realmente?

Calculadora práctica:

Peso en kg × 1.3 = rango mínimo.

Peso en kg × 1.8 = rango alto (si entrenas, estás en recuperación o perimenopausia).

$$60 \text{ kg} \times 1.3 = 78 \text{ gramos}$$

Ejemplo: si pesas 60kg → necesitas entre 78 y 108 gramos de proteína al día.

Distribúyela en al menos 3 comidas: **lo ideal son 25 a 35g por comida.**

Si no tienes hambre por la mañana o te llenas fácil → **revisa tus niveles de estrés o falta de grasas.**

La proteína no es solo para quienes entranan: es tu escudo diario contra el desgaste físico, mental y hormonal.

¿Cuánta proteína necesito realmente?

PROTEÍNA ANIMAL (alta biodisponibilidad)

- 1 huevo entero = 6g
- 1 clara de huevo = 3g
- 100g de pechuga de pollo cocida = 31g
- 100g de carne de res cocida = 28g
- 100g de salmón cocido = 25g
- 100g de hígado = 27g
- 1 lata de sardinas = 22g
- 1 taza de yogur griego natural = 17g
- 1 scoop de colágeno hidrolizado = 10g (varía según marca)

Las proteínas animales tienen todos los aminoácidos esenciales en las proporciones correctas.

PROTEÍNA VEGETAL (menos concentrada, más volumen)

- 1 taza de garbanzos cocidos = 15g
- 100 gramos de lentejas cocidas = 9g
- 1 taza de quinoa cocida = 8g
- 2 cdas de tahini o mantequilla de maní = 6-8g
- 1 taza de tofu firme = 20g
- 30g de semillas de calabaza = 9g

👉 Para igualar los 30g de pollo, necesitarías más de 3 tazas de lentejas. Eso es mucho volumen de comida y mucha más carga digestiva.

Las vegetales carecen de uno o varios. Ejemplo:

- Lentejas → baja en metionina.
- Arroz → bajo en lisina.

👉 Por eso deben combinarse estratégicamente (ej. lentejas + arroz) para formar una proteína completa.

Carbohidratos

La leña que enciende tu fuego

Son la fuente más inmediata de energía para tus células, especialmente para el cerebro, la tiroides y los ovarios.

No todos los carbohidratos son iguales:

- 🥔 De alta calidad: raíces (batata, yuca), frutas, arroz, legumbres, cereales ancestrales (quinoa, mijo).
- 🍞 De baja calidad: harinas refinadas, azúcares añadidos, productos ultra procesados.

Restringir demasiado los carbohidratos puede afectar tu ciclo, tu energía y tu sueño.

En fases de alta demanda (fase lútea, perimenopausia, lactancia, posparto) los necesitas aún más.



carbohidratos



No todos los carbohidratos son iguales

Diferentes tipos, diferentes efectos en tu cuerpo

Todos los vegetales tienen carbohidratos, pero no todos funcionan igual en tu metabolismo.

Lo que cambia es:

- cuántos carbohidratos contienen,
- cuánto elevan tu azúcar en sangre,
- qué tan rápido se digieren,
- si son energéticos o funcionales (fibrosos, prebióticos)

1. Vegetales bajos en carbohidrato (funcionales)

- Espinaca, acelga, kale, lechuga, brócoli, coliflor, pepino, espárragos, apio, champiñones.
- Usan más energía en digerirse que la que aportan.
- Ricos en agua, fibra y antioxidantes. Soportan tu digestión, microbiota y detox.



2. Vegetales con más almidón (energéticos)

- Zanahoria, remolacha, papa, batata, yuca, arracacha, calabaza.
- Más densos. Elevan glucosa de forma más lenta que harinas.
- Ideales para fases de alta demanda: ejercicio, menstruación, perimenopausia.



3. Carbohidratos concentrados (energía rápida)

- Arroz, quinoa, avena, arepa, pan, pasta, cereales.
- Aportan más energía por menos volumen. Si estás activa o en fase lútea, los necesitas.
- Mal combinados o en exceso → picos de glucosa y fatiga postprandial.



4. Frutas

- Todas tienen fructosa, vitaminas y fibra.
- Mejor toleradas si se combinan con grasa o proteína (ej: fruta + yogur o fruta + nueces).



Grasas

La aliada que estabiliza, no la enemiga que engorda

- Toda hormona esteroidea (progesterona, estrógeno, cortisol, testosterona) se fabrica a partir de grasa, especialmente del colesterol.
- El cerebro está compuesto en un 60% por grasa: sin ella no hay memoria, concentración ni calma.
- Las grasas estabilizan el azúcar en sangre, prolongan la saciedad y regulan la inflamación.

¿Por qué son esenciales?

- Toda hormona esteroidea (progesterona, estrógeno, cortisol, testosterona) se fabrica a partir de grasa, especialmente del colesterol.

Una hormona esteroidea es un tipo de hormona que se fabrica a partir del colesterol (sí, ese que tantas veces nos han hecho temer).

Estas hormonas viajan por la sangre y le dicen a tus células qué hacer: cuando ovular, cómo dormir, cuánta energía quemar, cuándo protegerte del estrés, cuándo construir huesos o regenerar tu piel.

- El cerebro está compuesto en un 60% por grasa: sin ella no hay memoria, concentración ni calma.
- Las grasas estabilizan el azúcar en sangre, prolongan la saciedad y regulan la inflamación.

¿Qué hacen en tu cuerpo?

- Absorben y transportan las vitaminas liposolubles A, D, E y K.
- Recubren tus nervios → ayudan a la conexión mente-cuerpo.
- Protegen órganos vitales y forman parte de cada membrana celular.
- Reducen los picos de insulina cuando se combinan con carbohidratos.

Grasas que nutren

- Ghee y mantequilla
- Yema de huevo
- Aceite de oliva virgen extra
- Aguacate y su aceite
- Frutos secos y semillas (nuez, macadamia almendra, chía, calabaza)
- Coco y su aceite (especialmente en cocción)
- Pescados grasos: sardinas, salmón, atún, trucha, tilapia
- Vísceras (alto contenido de colesterol saludable)

Grasas que inflaman

- Aceites vegetales refinados (canola, maíz, soya, girasol refinado)
- Margarinas y grasas hidrogenadas (grasas trans)
- Frituras industriales y productos de panadería ultraprocesados



¿Cuánto necesitas?

- Cada comida debe tener al menos una fuente de grasa saludable.
- Rango funcional: entre 1 y 2 cucharadas por comida como mínimo (según requerimientos energéticos).
- *Ejemplo:* 1 cda de ghee + $\frac{1}{4}$ aguacate + yema de huevo → combinación ideal para un desayuno saciante y hormonalmente protector.

Micronutrientes

Lo invisible que lo mueve todo

¿Qué es un micronutriente?

- Son nutrientes que no aportan calorías, pero sin ellos tu cuerpo no puede activar nada.
- Son como llaves maestras que prenden interruptores en miles de procesos celulares.
- Micronutrientes = vitaminas + minerales + fitonutrientes + cofactores.

¿Por qué son importantes?

Porque sin ellos:

- No produces energía.
- No metabolizas bien los alimentos.
- No fabricas neurotransmisores.
- No regulas hormonas.
- No reparas tejidos.

Una mujer puede estar comiendo lo “correcto”... pero si no tiene micronutrientes, su cuerpo no arranca.

¿Por qué hoy hay más deficiencias?

- Suelos pobres en minerales (agricultura intensiva).
- Mucho estrés (consume magnesio, zinc, vitaminas B).
- Malas digestiones (absorbes menos aunque comas bien).
- Dietas bajas en grasa o restrictivas (no absorbes vitaminas liposolubles).
- Consumo crónico de medicamentos:
 - anticonceptivos, antiácidos, metformina → agotan micronutrientes.

**No necesitamos más comida.
Necesitamos más densidad nutricional**

Gracias

Hasta nuestra próxima clase

Mafe 