

LIBERA TU SALUD

# GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA EL DÍA A DÍA LABORAL

LAS BASES DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN



Si alguna vez te has sentido abrumado por la cantidad de información sobre dietas, calorías y nutrición que existe allá afuera, respira profundo. Hoy vamos a simplificarlo todo.

En este artículo, descubrirás las bases reales de una buena alimentación, sin complicaciones ni restricciones extremas.

## EN ESTE ARTÍCULO APRENDERÁS:

---

- Te explicaremos de manera sencilla y práctica qué son los macronutrientes
- Por qué tu cuerpo los necesita a todos (sí, incluso a los carbohidratos y las grasas)
- Cómo identificarlos en los alimentos cotidianos que ya tienes en tu cocina.

Prepárate para transformar tu relación con la comida y darle a tu cuerpo exactamente lo que necesita para brillar.

---

"LA COMIDA QUE CONSUMES PUEDE SER LA FORMA MÁS SEGURA Y PODEROSA DE MEDICINA, O LA FORMA MÁS LENTA DE VENENO." - ANN WIGMORE

---

# ¿QUÉ SON LOS *MACRONUTRIENTES*?

Para entender cómo nutrir nuestro cuerpo, primero debemos conocer a los protagonistas de nuestra alimentación: los macronutrientes. Como su nombre lo indica, son los nutrientes que nuestro organismo necesita en grandes cantidades para funcionar correctamente.

A diferencia de las vitaminas y minerales (micronutrientes), los

macronutrientes son los encargados de proporcionarnos energía, construir nuestros tejidos y regular nuestras funciones vitales.

Existen tres macronutrientes principales, y cada uno juega un papel fundamental e irremplazable en nuestra salud: las proteínas, los carbohidratos y las grasas.



# PROTEÍNAS: LOS LADRILLOS DE TU CUERPO

Las proteínas son, literalmente, los bloques de construcción de tu organismo. Cada célula de tu cuerpo, desde tus músculos hasta tu cabello y tus hormonas, necesita proteínas para formarse y repararse.

Cuando comes proteínas, tu sistema digestivo las descompone en pequeñas piezas llamadas aminoácidos, que luego se reensamblan para crear todo lo que tu cuerpo necesita en ese momento.

## POR QUÉ LAS NECESITAS:

Sin suficientes proteínas, tu cuerpo no puede reparar los tejidos dañados después del ejercicio, mantener un sistema inmunológico fuerte ni producir enzimas esenciales para la digestión. Además, son excelentes para mantenerte saciado por más tiempo.

## EJEMPLOS DE PROTEÍNAS

### *Origen Animal*

---

PECHUGA DE POLLO

---

PESCADO (COMO EL ATÚN O SALMÓN)

---

HUEVOS ENTEROS

---

CORTES MAGROS DE CARNE.

---

YOGUR GRIEGO

---

### *Origen Vegetal*

---

LENTEJAS

---

QUINOA

---

GARBANZOS

---

TOFU

---

EDAMAMES

---

FRIJOLES

---

# CARBOHIDRATOS: TU COMBUSTIBLE PRINCIPAL

Los carbohidratos han sido injustamente demonizados en los últimos años, pero la realidad es que son la fuente de energía preferida y más eficiente de tu cuerpo.

Cuando consumes carbohidratos, tu cuerpo los transforma en glucosa, que es el **combustible principal para tu cerebro y tus músculos**.

## PORQUÉ LOS NECESITAS

Si intentas funcionar sin carbohidratos, es como intentar conducir un coche sin gasolina. Te sentirás fatigado, con niebla mental y sin energía para tus actividades diarias.

La clave no es eliminarlos, sino elegir los correctos: aquellos que vienen acompañados de fibra y nutrientes, en lugar de los refinados y procesados.

## EJEMPLOS COTIDIANOS DE CARBOHIDRATOS

### *Complejos (Energía duradera):*

---

AVENA

---

ARROZ INTEGRAL

---

BATATAS (CAMOTE)

---

PAPAS

---

QUINOA

---

PAN INTEGRAL

---

### *Simples (Energía rápida)*

---

FRUTAS FRESCAS (MANZANAS, PLÁTANOS, BAYAS)

---

MIEL

---

# GRASAS SALUDABLES: LOS PROTECTORES DE TU ORGANISMO

Las grasas son esenciales para la vida. Las grasas saludables son fundamentales para absorber vitaminas (como la A, D, E y K), proteger tus órganos, producir hormonas y mantener tu cerebro funcionando de manera óptima.

## POR QUÉ LOS NECESITAS

Las grasas, especialmente las insaturadas, ayudan a reducir el colesterol malo, protegen tu corazón y reducen la inflamación en el cuerpo. Además, son las responsables de darle sabor y textura a tus comidas, haciéndolas mucho más satisfactorias.

### EJEMPLOS COTIDIANOS DE GRASAS SALUDABLES

#### *Fuentes Vegetales*

---

AGUACATE

---

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

---

NUECES

---

ALMENDRAS

---

SEMILLAS DE CHÍA O LINAZA

---

ACEITUNAS

---

#### *Fuentes Animales*

---

SALMÓN

---

SARDINAS

---

YEMAS DE HUEVO

---

---

NO SE TRATA DE COMER MENOS, SE TRATA DE COMER  
MEJOR. NUTRE TU CUERPO Y ÉL CUIDARÁ DE TI

# PORQUÉ EL CUERPO NECESITA DE TODOS

El error más común en la nutrición moderna es intentar eliminar un grupo entero de macronutrientes. Nuestro cuerpo es una máquina increíblemente compleja y requiere un equilibrio perfecto para funcionar.

Imagina que estás construyendo una casa. Las proteínas son los ladrillos y el cemento que forman la estructura. Los carbohidratos son la electricidad que hace que todo funcione y le da vida al hogar. Y las grasas son el aislamiento, las ventanas y el techo que protegen

la casa y la mantienen en condiciones óptimas.

Si quitas los ladrillos, la casa se derrumba. Si cortas la electricidad, nada funciona. Si eliminas el techo, la casa queda expuesta y vulnerable. Necesitas los tres elementos trabajando en armonía.

Cuando combinas proteínas, carbohidratos y grasas saludables en tus comidas, logras niveles de energía estables, saciedad prolongada y una salud óptima a largo plazo.

## CONCLUSIÓN

Una buena alimentación no tiene que ser complicada, aburrida ni restrictiva. Las bases reales de la nutrición se centran en comprender qué necesita tu cuerpo y dárselo a través de alimentos reales y deliciosos.

Al incluir proteínas de calidad, carbohidratos nutritivos y grasas saludables en tu día a día, estás construyendo los cimientos para

una vida llena de energía, vitalidad y bienestar.

En Libera tu Salud, creemos que la comida debe ser tu aliada, no tu enemiga. Empieza hoy mismo a observar tus platos: ¿tienen un poco de los tres macronutrientes? Ese pequeño cambio puede hacer una diferencia gigante en cómo te sientes.

---

LIBERA TU SALUD CUBRIENDO TUS NECESIDADES DE INFORMACIÓN

---

## FUENTES

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (s.f.). Macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas. Recuperado de <https://www.fao.org>  
USDA. (2020). Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025 (9th ed.). <https://www.dietaryguidelines.gov>  
USDA. (s.f.). MyPlate. <https://www.myplate.gov>  
Secretaría de Salud. (2012). Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial de la Federación.  
World Health Organization. (2015). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

---

## ARTÍCULOS RELACIONADOS QUE TE PERMITIRÁN CONOCER MÁS Y ENCONTRARÁS EN NUESTRA PÁGINA

Si quieres profundizar más en estos temas, te recomendamos leer los siguientes artículos de nuestra página:

- [Cómo crear comidas balanceadas](#)
- [Los Alimentos](#)
- [Los Carbohidratos](#)
- [Las Grasas](#)
- [Las Proteínas](#)

---

LIBERA TU SALUD, TRANSFORMÁNDOTE DESDE LA RAÍZ