

GUÍA SIMPLE DE Macronutrientes

CARBOS

- Miel. 
- Azúcar. 
- Frutas.
- Vegetales C:
- Choclo. 
- Batata.
- Boniato.
- Papa. 
- Cereales:
- Arroz. 
- Avena arrollada.
- Trigo.
- Maíz. 
- Pastas.
- Panes. 
- Galletas.

C + P

- Leche. 
- Yogur.
- Legumbres:
- Lenteja.
- Garbanzo.
- Poroto. 
- Soja.
- Texturizados.
- Pseudo Cereales:
- Quínoa. 
- Cebada.
- Mijo.

PROTEÍNAS

- Pollo. 
- Pescado.
- Mariscos.
- Pavo.
- Vaca. 
- Ricota.
- Jamón.
- 

P + G

- Quesos. 
- Huevos. 
- Frutos Secos.
- Semillas.
- Maní. 
- Tofu. 
- Bebidas Vegetales. 

GRASAS

- Aceites. 
- Palta.
- Aceitunas.
- Ghee. 
- Manteca.
- Coco. 

IMPORTANTE: Esta guía es un recurso general y rápido para comprender el macro-nutriente predominante en los alimentos, que en su mayoría contienen los tres macro-nutrientes en distintas proporciones, lo que hace que no sea tan correcto encasillarlos. Si necesitás conocer la composición exacta de un alimento, te recomiendo consultar una tabla nutricional confiable.