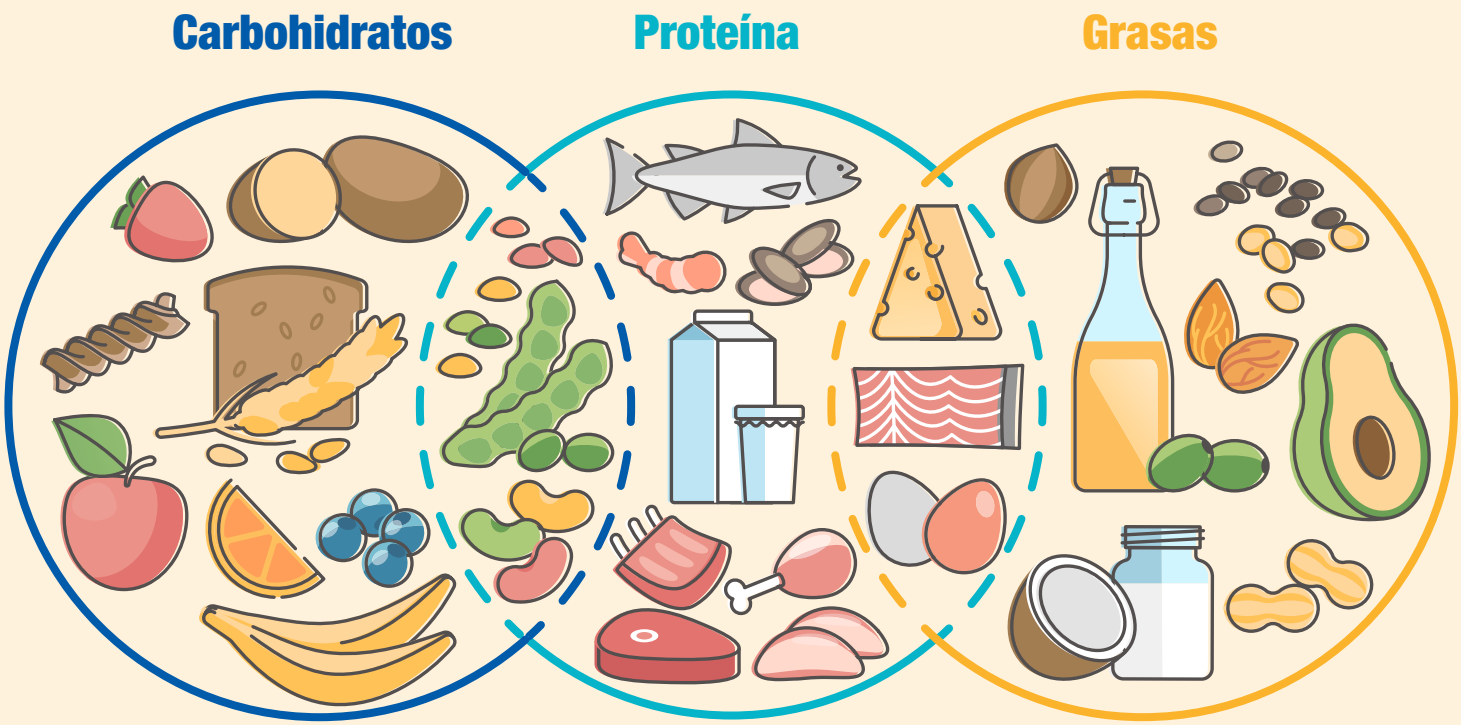
Fotografía de inventario. Pose por modelo.

LA IMPORTANCIA DE... LOS MACROS y LA PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

ZUPREME 2

Los “macros” (abreviatura de macronutrientes) son los tres nutrientes principales que el cuerpo necesita en cantidades grandes:

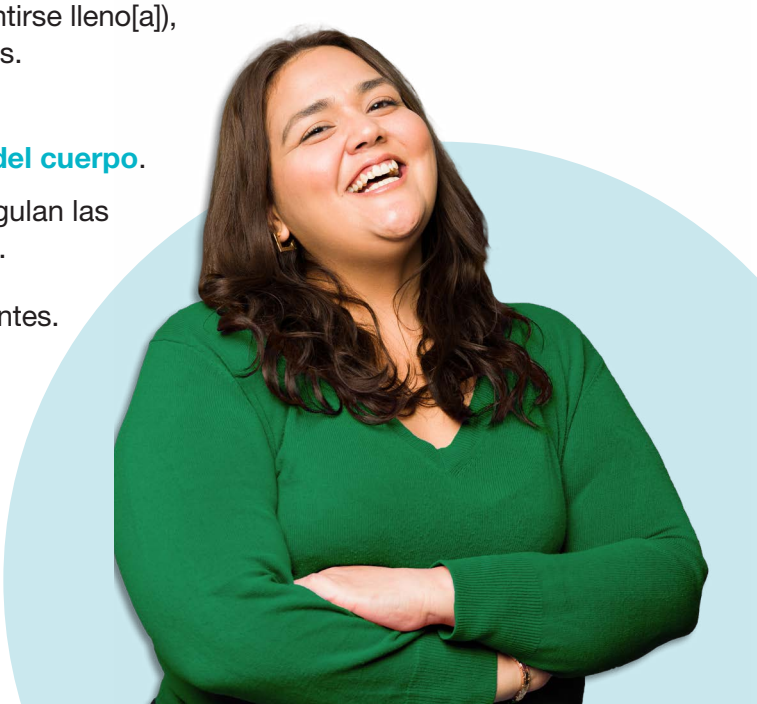


Cada uno de estos macronutrientes desempeña un rol clave en las funciones del cuerpo. También ayudan a sentir saciedad (sentirse lleno[a]), lo cual, a su vez, ayuda a evitar comer de más y tener antojos.

- Los **carbohidratos** aportan **energía** al cuerpo.
- La **proteína** ayuda a **recomponer** y **reparar** los **tejidos del cuerpo**.
- Las **grasas** son importantes para la **saciedad**, ya que regulan las **hormonas** y ayudan a que el cuerpo **absorba vitaminas**.

Una comida bien equilibrada contiene estos tres macronutrientes.

Si bien reducir la cantidad de calorías que consume es importante para bajar de peso, entender la importancia de los macronutrientes le permitirá alimentar el cuerpo eficientemente, lo cual es clave para seguir por el buen camino y lograr sostener la pérdida de peso a largo plazo.



Las dietas estrictas son casi imposibles de sostener. Sin embargo, la **planificación de comidas** puede ser una táctica útil para mantener un peso corporal saludable. Aunque la planificación de comidas lleva tiempo, ayuda a garantizar que prepare comidas bien equilibradas y en las porciones correctas que contengan los tres macros clave que el cuerpo necesita.

Si planifica las comidas, también es menos probable que se las saltee. Si bien es fácil convencernos de que saltearse comidas significa un menor consumo de calorías, hacerlo puede afectar nuestro estado de ánimo, ya que los niveles de azúcar en sangre disminuyen. Esto puede causar fatiga, problemas para concentrarse o una sensación de mareo e irritabilidad. Estos síntomas pueden hacer que seamos más propensos(as) a comer en exceso en la próxima comida o que aumenten nuestros antojos de alimentos con alto contenido de azúcar y grasas saturadas o trans.

Si la planificación de comidas parece ser el hábito de alimentación saludable ideal para usted, elija un día y pase media hora aproximadamente organizando sus comidas para la semana siguiente. No es necesario que lo haga todo en un día; por ejemplo, esta podría ser su rutina:

- **Viernes a la noche:** siéntese con su libro de recetas favorito y elija las comidas para los próximos días.
- **Sábado a la mañana:** compre los ingredientes.
- **Domingo a la tarde:** cocine por adelantado sus comidas.

Es común que las personas planifiquen sus comidas para toda la semana siguiente, pero si esto no es adecuado para usted, elija un cronograma que sí lo sea; por ejemplo, planifique las comidas para los próximos 2, 3 o 5 días.

No se preocupe; sabemos que, a veces, se puede complicar. Puede ser el cumpleaños de un(a) amigo(a) o una ocasión especial, y comer afuera es parte del día. Consulte el folleto "**Comer Afuera**" si desea conocer algunos consejos para seguir cumpliendo sus objetivos nutricionales durante ocasiones o eventos especiales.

¿Quiere analizar los macronutrientes en detalle? Hable con un miembro del **Equipo del Ensayo ZUPREME 2** en su próxima visita del ensayo.