

HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASAS
Cereales: arroz, avena, trigo, centeno... Derivados: pasta, pan, productos de panadería... Tubérculos: patata, boniato Otros: quinoa, trigo sarraceno... Azúcar Fruta Verdura Legumbres	Carnes blancas: pollo, pavo, cerdo, conejo... Carnes rojas: ternera, cordero... Pescados blancos, marisco y molusco Pescados azules Huevos Lácteos: leche, quesos, yogures... Legumbres Productos derivados de legumbres/soja: tofu, soja texturizada...	Aceite de oliva Aguacate Frutos secos Semillas (los pescados azules tienen más grasa) (las carnes rojas tienen más grasa) (los quesos curados tienen más grasa)
Funciones: <ul style="list-style-type: none"> - Energía rápida (normalmente, demasiada) - Fibra - Vitaminas - Minerales 	Funciones: <ul style="list-style-type: none"> - Estructura: pelo, piel, uñas - Estructura: musculatura - Muy saciantes 	Funciones: <ul style="list-style-type: none"> - Energía más lenta - Imprescindibles para cada célula del cuerpo - Imprescindibles para crear hormonas - No abusar por su contenido calórico -

Por norma general, abusamos de los hidratos de carbono, teniendo vidas bastante sedentarias.

Recordar que el hidrato de carbono es el alimento por excelencia para los deportistas (que necesitan mucha energía).

Añadir suficiente proteína a nuestra dieta por su poder saciante, y que abunden los vegetales tanto por sus nutrientes, como por su bajo contenido calórico. Así, tendremos mejor acceso a nuestros depósitos de grasa.

