

GUÍA DE MACRONUTRIENTES

Objetivo: Entender cómo distribuir proteínas, grasas y carbohidratos según tu meta.

1. Calorías

- Energía total diaria
- Ajusta según tu objetivo:
 - Mantener peso: calorías de mantenimiento
 - Perder peso: -15% calorías
 - Ganar masa: +15% calorías

2. Proteínas

- 2 g por kg de peso corporal
- Función: Construcción y reparación muscular
- Fuentes: pollo, pescado, huevos, legumbres

3. Grasas

- 25% de las calorías totales
- Función: Hormonas, energía, absorción de vitaminas
- Fuentes: aguacate, frutos secos, aceite de oliva

4. Carbohidratos

- Resto de las calorías
- Función: Principal fuente de energía
- Fuentes: arroz, avena, pasta integral, frutas

Ejemplo para persona de 70 kg, objetivo mantener:

- **Calorías: 2200 kcal/día**
- **Proteínas: 140 g**
- **Grasas: 61 g**
- **Carbohidratos: 275 g**