

# Macronutrientes

“Macro” = Grande



Grasa



Proteína



Carbohidratos

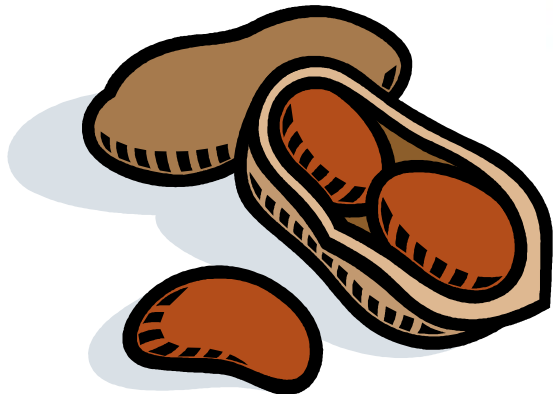
Revised August 2014

# Grasa

Energía que dura por mucho tiempo

Nos sentimos más satisfechos

Mantiene nuestra piel y nervios saludables

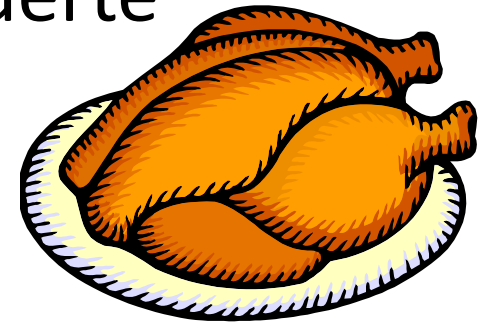
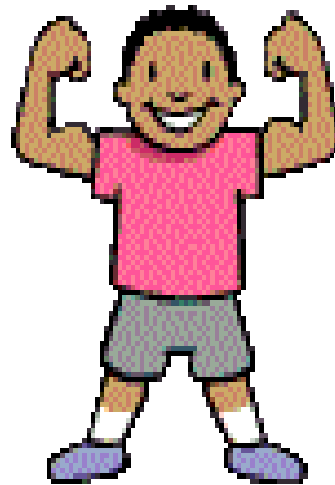
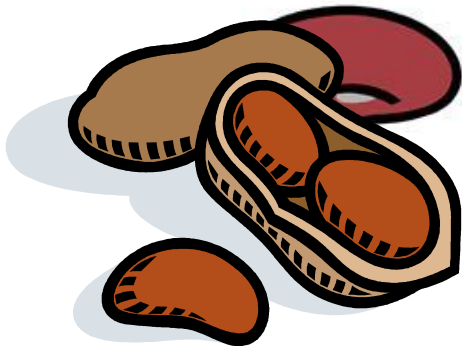
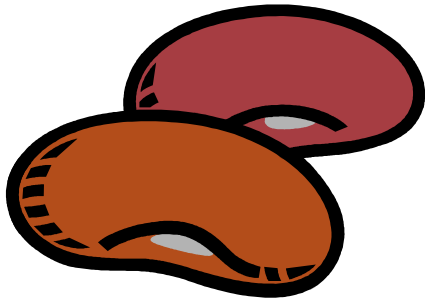


# Proteína

Energía que duro por mucho tiempo

Repara el tejido

Crea musculatura fuerte

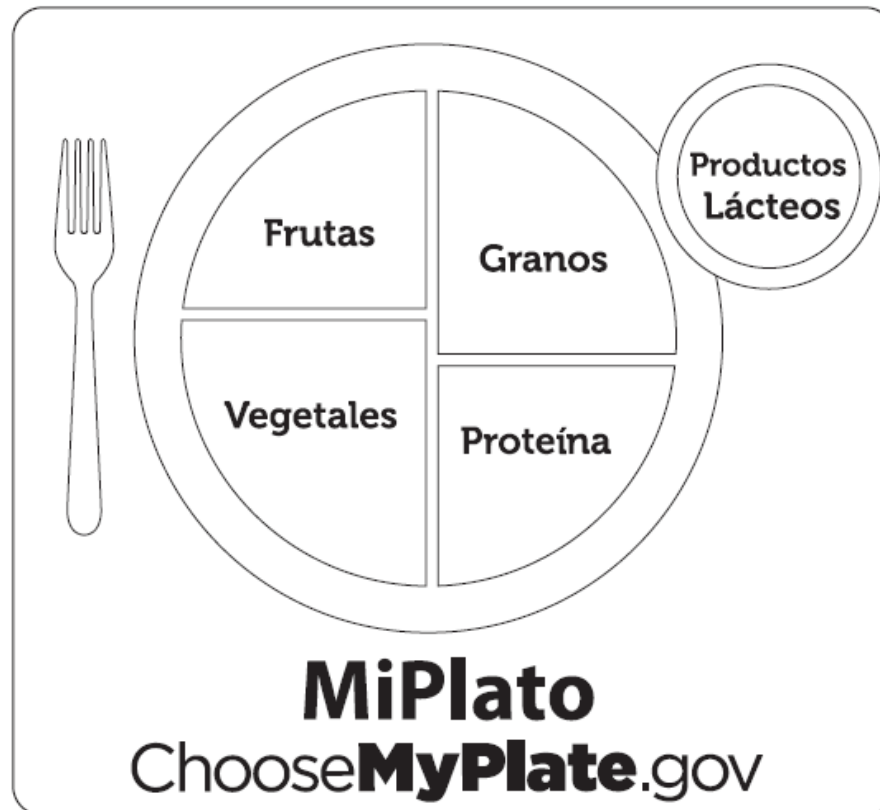


# Carbohidratos

¡Energía rápida para que podamos estar activos!



Usa **MiPlato** para hacer una comida balanceada que contiene cada macronutriente!



# Grasa

Leche



Queso



Yogurt



Nueces



Pescado

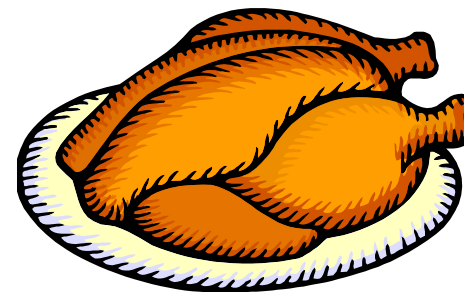
# Proteína



Carne



Nueces



Pollo/pavo



Frijoles

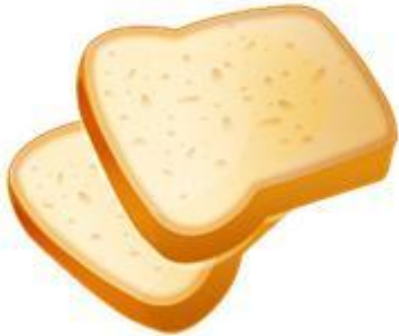


Salmón/Pescado



Leche

# Carbohidratos



Pan



Leche



Yogurt con fruta



Fruta



Cereal con fruta



Verduras