



ELEMENTS

PERSONAL TRAINING

*GUÍA RÁPIDA DE
LOS GRUPOS DE ALIMENTOS.*

por Elliott Upton

GUÍA RÁPIDA DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS.

Esta lista se ha creado para ayudarte a comprender los diferentes grupos de alimentos que vas a consumir y los macronutrientes que aportan.

Los macronutrientes son los nutrientes que necesitamos en grandes cantidades para alimentar nuestro cuerpo y mantenernos sanos. Estos son: los hidratos de carbono, las proteínas y las grasas. Cada uno de estos macronutrientes tiene una función específica en nuestro organismo y es importante que los consumamos en las cantidades adecuadas.

Hemos recopilado una lista de alimentos que pertenecen a cada uno de estos grupos, junto con su contenido en macronutrientes por cada 100 gramos de peso sin cocinar. Esta lista incluye fuentes de proteínas de origen animal y vegetal, hidratos de carbono de bajo índice glucémico, hidratos de carbono de alto índice glucémico y fuentes de grasas saludables.

Si conoce los diferentes grupos de alimentos y los macronutrientes que aportan, podrás tomar decisiones informadas sobre lo que comes y asegurarte de que está obteniendo el equilibrio adecuado de macronutrientes en tu dieta.

Si deseas perder peso, ganar masa muscular o simplemente mantener un estilo de vida saludable, la información de esta lista te será de gran utilidad.

Alimentos ricos en proteínas de origen animal	Contenido de proteína por 100g (peso sin cocer)
Pechuga De Pollo (Sin Piel)	31g
Pechuga De Pavo (Sin Piel)	29g
Atún (Fresco)	29g
Salmón (Salvaje)	20g
Gambas	23g
Carne De Res Magra (Cruda)	26g
Chuletas De Cerdo (Magras, Crudas)	20g
Huevos	13g
Hígado De Res	20g
Bisonte	21g
Venado	22g
Chuletas De Cordero (Magras, Crudas)	25g
Pechuga De Pato (Sin Piel)	20g
Ternera (Magra, Cruda)	27g
Bacalao (Fresco)	18g
Abadejo (Fresco)	18g
Carne De Cangrejo	18g
Langosta	19g
Vieiras	20g
Mejillones	20g

Alimentos ricos en proteínas de origen vegetal	Contenido de proteína por 100g (peso sin cocer)
Lentejas	25g
Garbanzos	19g
Frijoles Negros	21g
Soja	36g
Tofu	8g
Tempeh	19g
Edamame	11g
Quinoa	14g
Espelta	15g
Amaranto	14g
Trigo Sarraceno	13g
Semillas De Chía	17g
Semillas De Cáñamo	31g
Semillas De Calabaza	19g
Almendras	21g
Cacahuetes	25g
Pistachos	21g
Semillas De Girasol	21g
Seitán	25g
Levadura Nutricional	50g

Fuentes de carbohidratos de índice glucémico bajo	Contenido de carbohidratos por 100g (peso sin cocer)
Avena Entera	58g
Mazorca	20g
Quinoa	64g
Lentejas	60g
Garbanzos	61g
Arroz Integral	75g
Trigo Sarraceno	71g
Pasta Integral	75g
Espelta	71g

Fuentes de carbohidratos de índice glucémico alto	Contenido de carbohidratos por 100g (peso sin cocer)
Pan Blanco	21g
Baguette	49g
Cereales	49g
Avena Instantánea	84g
Arroz Jasmín	67g
Arroz Redondo	80g
Arroz Basmati	79g
Papa Blanca	80g

Fuentes de grasas saludables basadas en plantas y sin lácteos	Fuentes de grasas saludables basadas en plantas y sin lácteos
Aguacate	15g
Aceite de oliva	100g
Frutos secos (por ejemplo, almendras, nueces de cajú, nueces)	50-60g
Semillas (por ejemplo, semillas de chía, de lino, de cáñamo)	30-50g
Aceite de coco	100g
Chocolate negro (70-85% de sólidos de cacao)	30-40g
Tofu	8g
Tempeh	11g
Mantequillas de nueces (por ejemplo, mantequilla de almendra, de cacahuete)	50-60g
Aceitunas	11g



COMPARTE ESTO CON
TUS AMIGOS Y SÍGUEME
EN INSTAGRAM @ELLIOTTUPTON
PARA CUALQUIER DUDA.



ELEMENTS

PERSONAL TRAINING