

# La importancia de los macronutrientes y los micronutrientes en los alimentos y nuestro nivel de energía

Por: Wanda Jeanty MD, MS, HC

Hay un proverbio francés que dice: "Hay que comer para vivir y no vivir para comer". ¿Cuál sería su respuesta si se le pregunta la razón de comer? ¿La respuesta sería que "la comida sabe tan bien" o "me encanta comer"? Muy pocos dirían que comer es necesario para sostener la vida. En realidad, la razón por la que comemos es simplemente proporcionar nutrientes al cuerpo para que funcione a su nivel óptimo.

Entonces, ¿cuál es la definición de un nutriente? Un nutriente es una sustancia que se encuentra en los alimentos necesarios para la sostenibilidad de la vida. Como se mencionó en mi artículo anterior (Be A Healthier Version of You, junio de 2017), los nutrientes se clasifican en dos categorías: macronutrientes y micronutrientes. Los macronutrientes comprenden carbohidratos, grasas y proteínas y son responsables de la fabricación de hormonas, músculo, por ejemplo, y fuente de energía. Los micronutrientes incluyen vitaminas y minerales y ayudan con el metabolismo. Las vitaminas son necesarias para las diferentes funciones del cuerpo (por ejemplo, la vitamina D es necesaria para la absorción de calcio) y se dividen en vitaminas A y B solubles en agua (vitaminas B y C) y liposolubles (vitamina A, D, E, K). El tipo de minerales que constituyen una parte vital de la categoría de micronutrientes son: calcio, hierro, magnesio, zinc, sodio, potasio y algunos otros. Aunque algunos son necesarios en trazas, otros son necesarios para la absorción (por ejemplo, el hierro se necesita para que la vitamina C sea absorbida por el cuerpo).

Con esta premisa básica en los fundamentos de la nutrición, ¿qué podría faltar cuando se trata de nuestro nivel de energía? Ahora, no estamos hablando de las causas multifactoriales de sentirse energizado o agotado, pero cómo los alimentos pueden afectarlo. Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), "los adultos estadounidenses pueden no obtener suficiente de los siguientes nutrientes: calcio, potasio, fibra, magnesio y vitaminas A, C, E". Por lo tanto, hay alimentos que son ricos en nutrientes y algunos nutrientes pobres? Antes de explicar lo que esto

significa, vamos a ilustrar con el siguiente ejemplo: estás en el trabajo, no traes el almuerzo, tienes hambre, vas a la máquina expendedora y compras una barra de chocolate o papas fritas. Compara este comportamiento con el que trae su almuerzo y se compone de algunos verdes frondosos con trozos de pollo y una fruta. ¿Cuál es la diferencia? Para responder a esa pregunta, necesitamos saber qué significa "nutrientes ricos" y "nutrientes pobres". Un alimento rico en nutrientes es uno que contiene vitaminas y minerales y bajo en calorías frente a los nutrientes pobres que es desprovisto de ellos y alto en calorías.

Una variedad de alimentos saludables como frutas, verduras, granos enteros, legumbres, nueces, semillas, productos lácteos bajos en grasa y sin grasa, carnes magras y pescado cumplen con la definición de alimentos ricos en nutrientes. Por lo tanto, en el ejemplo anterior dado, ¿puede adivinar cuál es? (Sugerencia: es el procesado).

Claramente, un balance de macronutrientes y micronutrientes beneficia al cuerpo. Más importante aún, cualquier deficiencia en cualquiera de ellos puede causar estragos en el metabolismo de los alimentos. Es posible que haya oído hablar de deficiencia de hierro que causa anemia o deficiencia de proteínas lo que resulta en la desnutrición en los niños en algunos países en desarrollo. Y a medida que envejecemos, algunos de nosotros pueden experimentar malabsorción de algunos de estos nutrientes.

Huelga decir que el nivel de nutrientes variará en diferentes alimentos. Para asegurarse de que usted se beneficia más de estos nutrientes, aquí hay algunos consejos simples que usted puede seguir (por favor asegúrese de consultar con su médico antes de implementar cualquier cambio en su dieta):

- Evite tanto como sea posible alimentos procesados - son pobres en nutrientes
- Cuando cocine verduras, tenga en cuenta que cualquier freidura o hervido extendido (a menos que Agua en la cual las verduras fueron hervidas) puede destruir cualquier nutriente.
- Coma los "colores del arco iris" comprando verduras y frutas de diferentes colores

Dése una segunda oportunidad de ser saludable y su nivel de energía le agradecerá.

Fuentes: