



NIXEN

ENTRENAMIENTO • NUTRICIÓN

CÓMO ENTENDER LOS MACRO- NUTRIENTES SIN COMPLICARTE

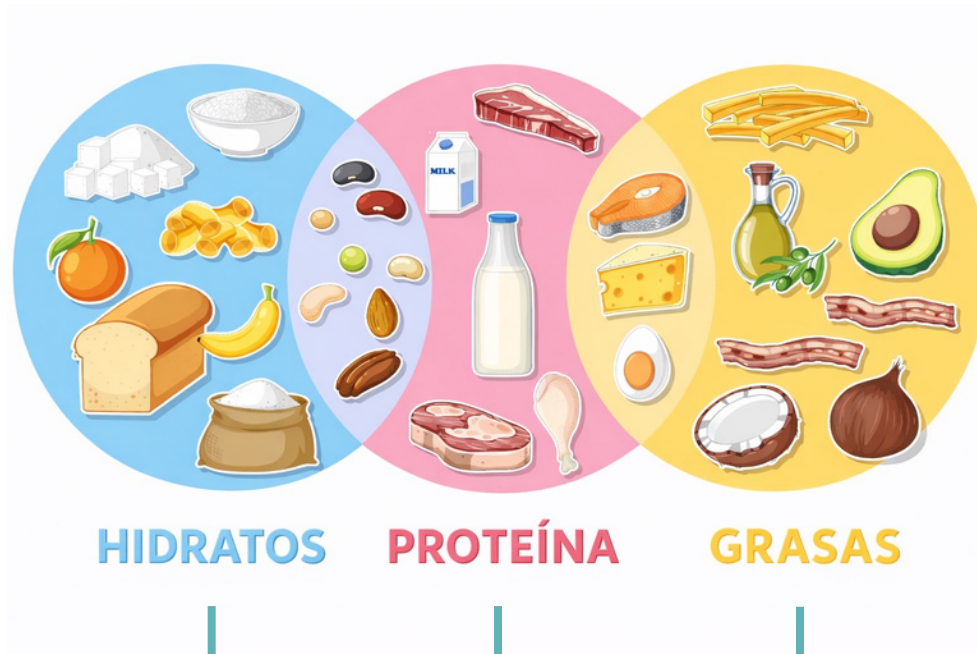
**Una guía práctica para entender
proteínas, carbohidratos y grasas
y saber utilizarlos según tu objetivo.**

**NO SE TRATA DE CONTAR CADA GRAMO.
SE TRATA DE ENTENDER QUÉ APORTA CADA ALIMENTO.**

Cuando sabes qué hacen los macronutrientes:

- ✓ eliges mejor
- ✓ comes con más estrategia
- ✓ mejoras tu rendimiento

LOS 3 MACRONUTRIENTES



Energía para
entrenar y
rendir.

Construcción y
reparación
muscular.

Regulación
hormonal y
salud celular.

La clave está en cómo los utilizas

HIDRATOS DE CARBONO

Son la principal fuente de energía del cuerpo.

Importantes para:

- ✓ entrenamiento
- ✓ deporte
- ✓ rendimiento mental



HIDRATOS SIMPLES

Fruta
Miel
Azúcar
Dulces



✓ **energía rápida**

HIDRATOS COMPLEJOS

Arroz
Patata
Avena
Pan integral
Pasta
Legumbres



✓ **energía más estable**
✓ **mayor saciedad**

LOS CARBOHIDRATOS
NO ENGORDAN POR SÍ MISMOS.
EL EXCESO ENERGÉTICO SÍ.

PROTEÍNAS

**Es esencial para la construcción
y reparación de tejidos.**

LA PROTEÍNA DEPENDE DE TU OBJETIVO:

Salud general: 0,8 – 1 g / kg

Personas activas: 1,2 – 1,6 g / kg

Ganancia muscular: 1,6 – 2,2 g / kg



FUENTES DE PROTEÍNA REAL

Carne
Pescado
Huevos
Yogur natural
Legumbres
Tofu
Quesos
Proteína en polvo

Relacionado con:

- ✓ masa muscular
- ✓ recuperación
- ✓ saciedad

ENTRENAR ESTIMULA
EL MÚSCULO.
**LA PROTEÍNA LO
CONSTRUYE.**

GRASAS



Son esenciales para el correcto funcionamiento del cuerpo.

Participan en:

- ✓ producción hormonal
- ✓ absorción de vitaminas (A, D, E, K)
- ✓ salud celular y energética

GRASAS A LIMITAR

- ✗ grasas trans
- ✗ ultraprocesados
- ✗ frituras frecuentes
- ✗ bollería industrial

**QUITAR
LAS GRASAS
NO ES LA
SOLUCIÓN.
ELEGIRLAS
MEJOR
SÍ LO ES.**

GRASAS DE CALIDAD

Aceite de oliva
Aguacate
Frutos secos
Semillas
Salmón
Sardinas

MACROS SEGÚN TU OBJETIVO

GANANCIA MUSCULAR

- ✓ buen ajuste de proteína
- ✓ consumo de hidratos muy importante
- ✓ superávit calórico

PÉRDIDA DE GRASA

- ✓ proteína suficiente
- ✓ verduras
- ✓ controlar calorías totales

RENDIMIENTO DEPORTIVO

- ✓ carbohidratos estratégicos
- ✓ buena hidratación
- ✓ proteína para recuperación



**NO TODAS LAS PERSONAS NECESITAN
LA MISMA DISTRIBUCIÓN DE MACROS.**

importante

**NO SE TRATA DE QUITAR MACROS.
SE TRATA DE APRENDER A USARLOS.**

- ✓ PRIORIZA PROTEÍNA EN CADA COMIDA
 - ✓ AÑADE VERDURAS O FRUTA
- ✓ USA HIDRATOS SEGÚN TU ACTIVIDAD
 - ✓ INCLUYE GRASAS DE CALIDAD

SI QUIERES **MEJORAR TU
ALIMENTACIÓN, CONTÁCTANOS**

- 📱 **PLANES ESTRUCTURADOS**
- 🥗 **NUTRICIÓN PRÁCTICA Y ADAPTABLE**
- 📊 **SEGUIMIENTO DENTRO DE LA APP**
- 💬 **CONTACTO DIRECTO**

TELÉFONO +34 611 89 27 02
CORREO: hola@nixen.es
PÁGINA WEB www.nixen.es
REDES SOCIALES: @nixen_es
UBICACIÓN: 100 % online

NIXEN

ENTRENAMIENTO • NUTRICIÓN