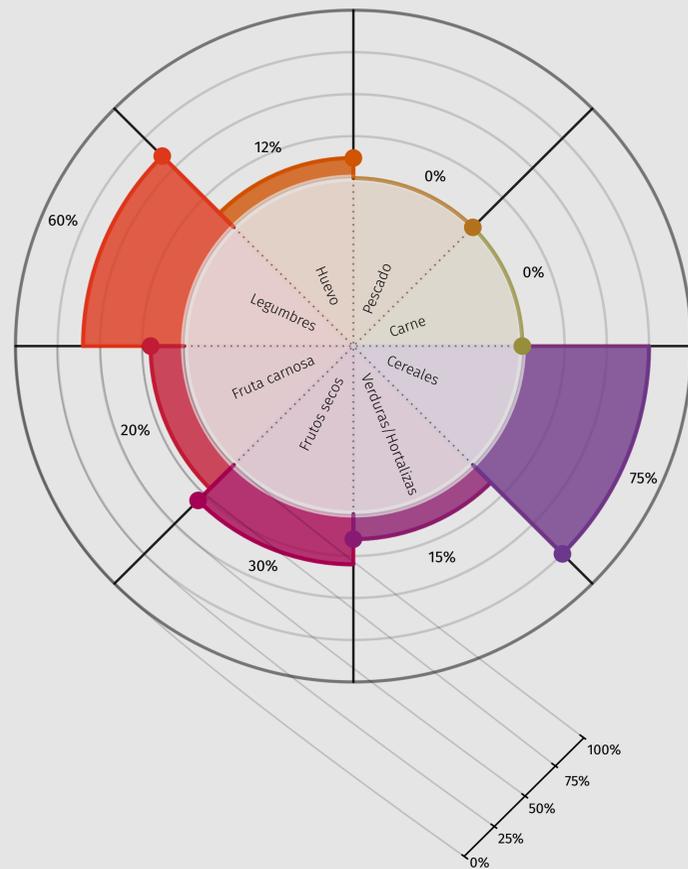


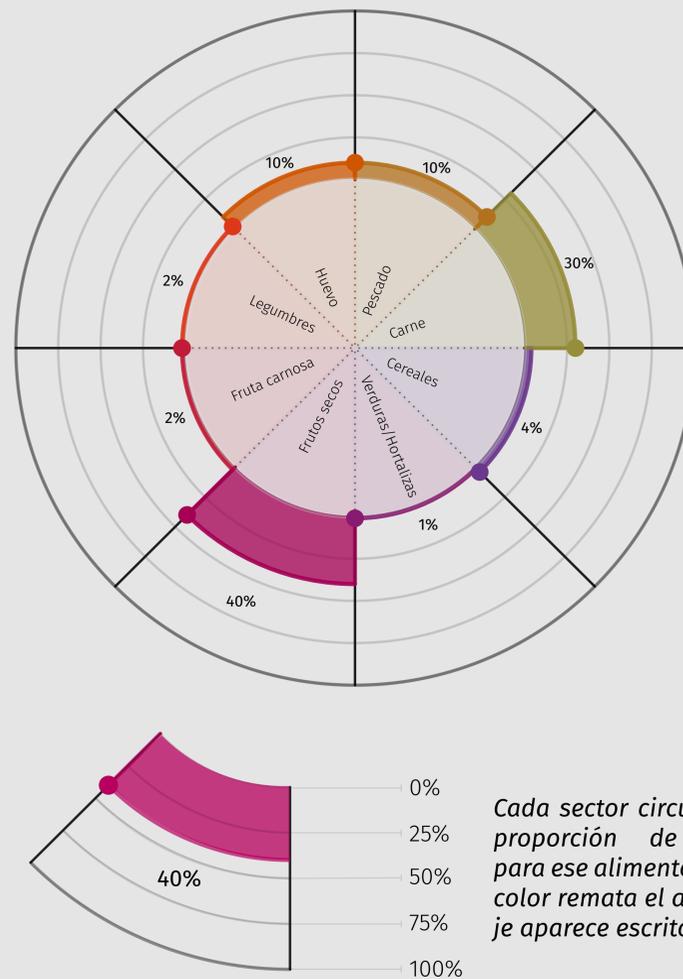
# La alimentación en números

Distribución de los macronutrientes en los principales grupos de alimentos

## Carbohidratos



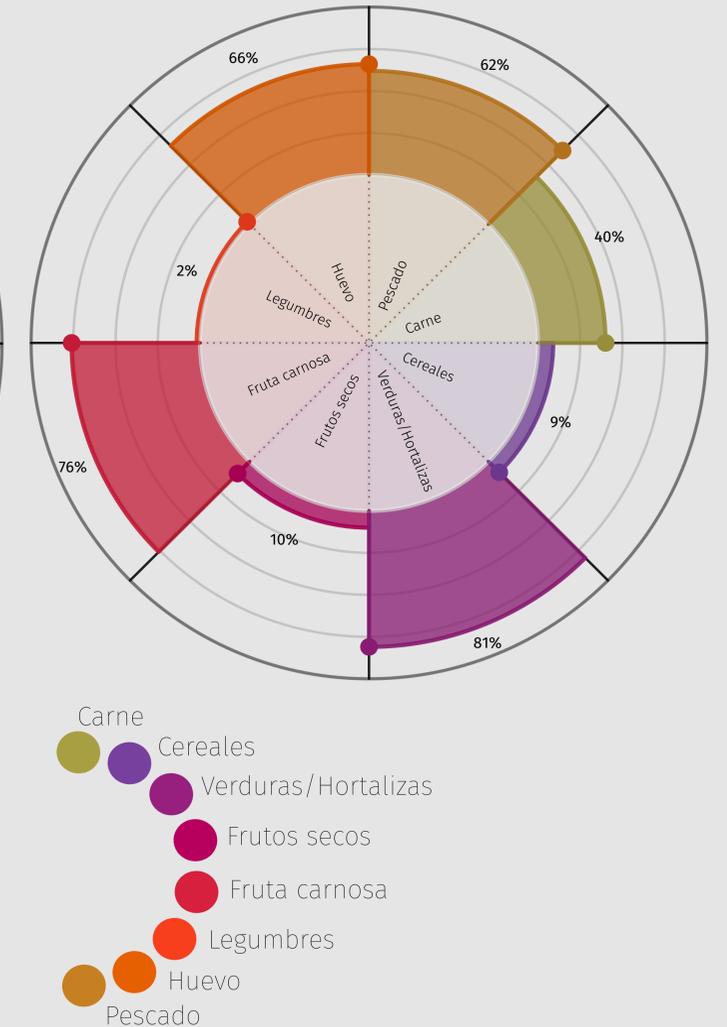
## Grasas



## Proteínas



## Agua



Cada sector circular representa la proporción de macronutriente para ese alimento. Un punto de ese color remata el arco y el porcentaje aparece escrito al lado.

## Una herramienta clave

La composición en macronutrientes de los alimentos es una herramienta clave para entender su impacto en nuestra salud y bienestar. Los macronutrientes—carbohidratos, grasas y proteínas—cumplen funciones esenciales en el organismo, y conocer su distribución en los diferentes grupos de alimentos nos permite seleccionar los más adecuados según nuestras necesidades.

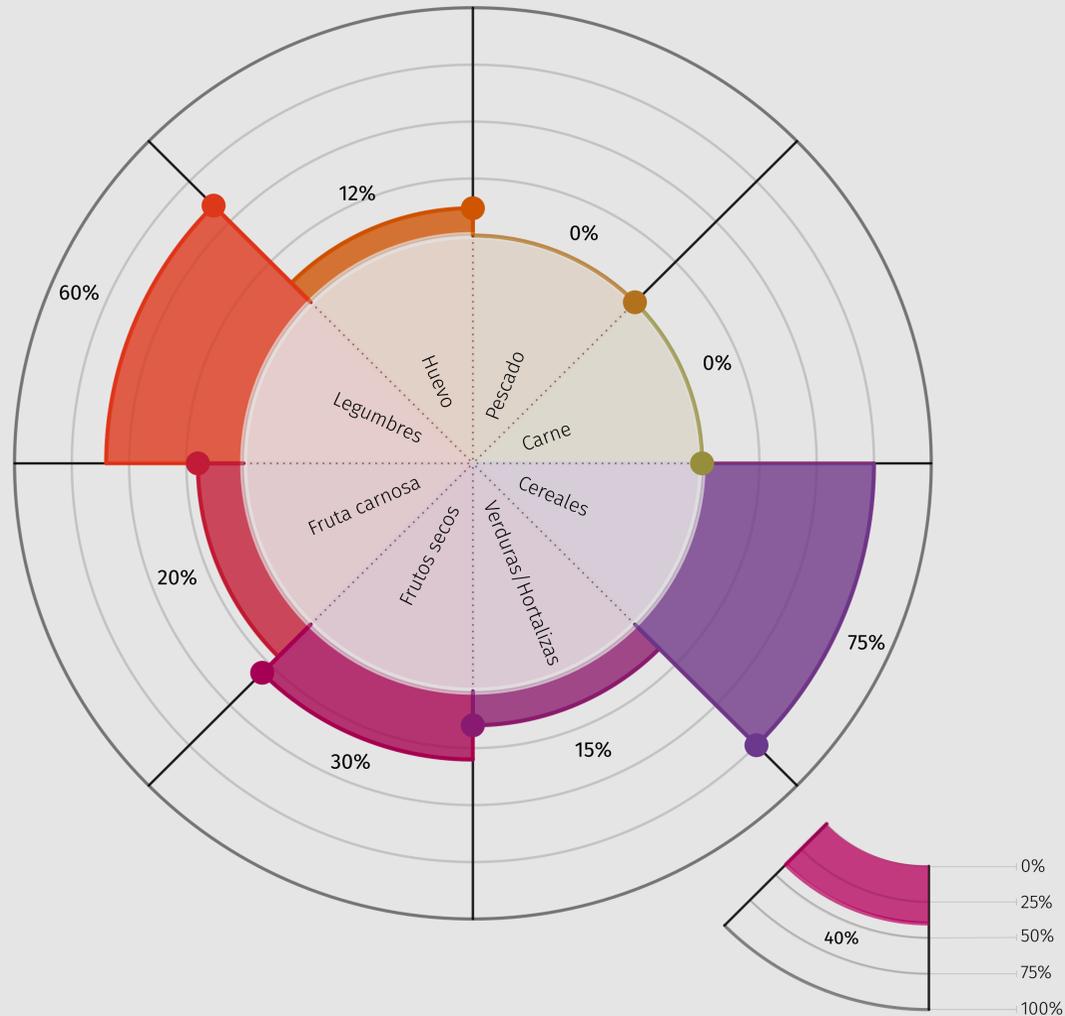
Conocer la composición de los alimentos no solo nos ayuda a identificar qué nutrientes nos aportan, sino también a manejar mejor las proporciones en nuestras comidas, optimizando su impacto según nuestras metas: ya sea mejorar el rendimiento físico, apoyar el crecimiento o simplemente mantener un equilibrio saludable.

En esta serie, exploraremos cómo se distribuyen los macronutrientes en los principales grupos de alimentos, utilizando gráficos simples y visuales para comprender mejor su composición. ¡Acompáñanos en este viaje nutricional!

Data source:  
 Biesalski, H. K., Grimm, S., & Nowitzki-Grimm, S. (2021). *Texto y atlas de nutrición*. Elsevier Gezondheidszorg.  
 Greenfield, H., & Southgate, D. A. T. (2006). *Datos de Composición de Alimentos: Obtención, Gestión y Utilización*. FAO.  
 McGee, H. (2017). *La cocina y los alimentos: Enciclopedia de la Ciencia y la Cultura de la Comida*. Grupo Editorial Patra.

# Carbohidratos / Glúcidos

## El macronutriente energético por excelencia

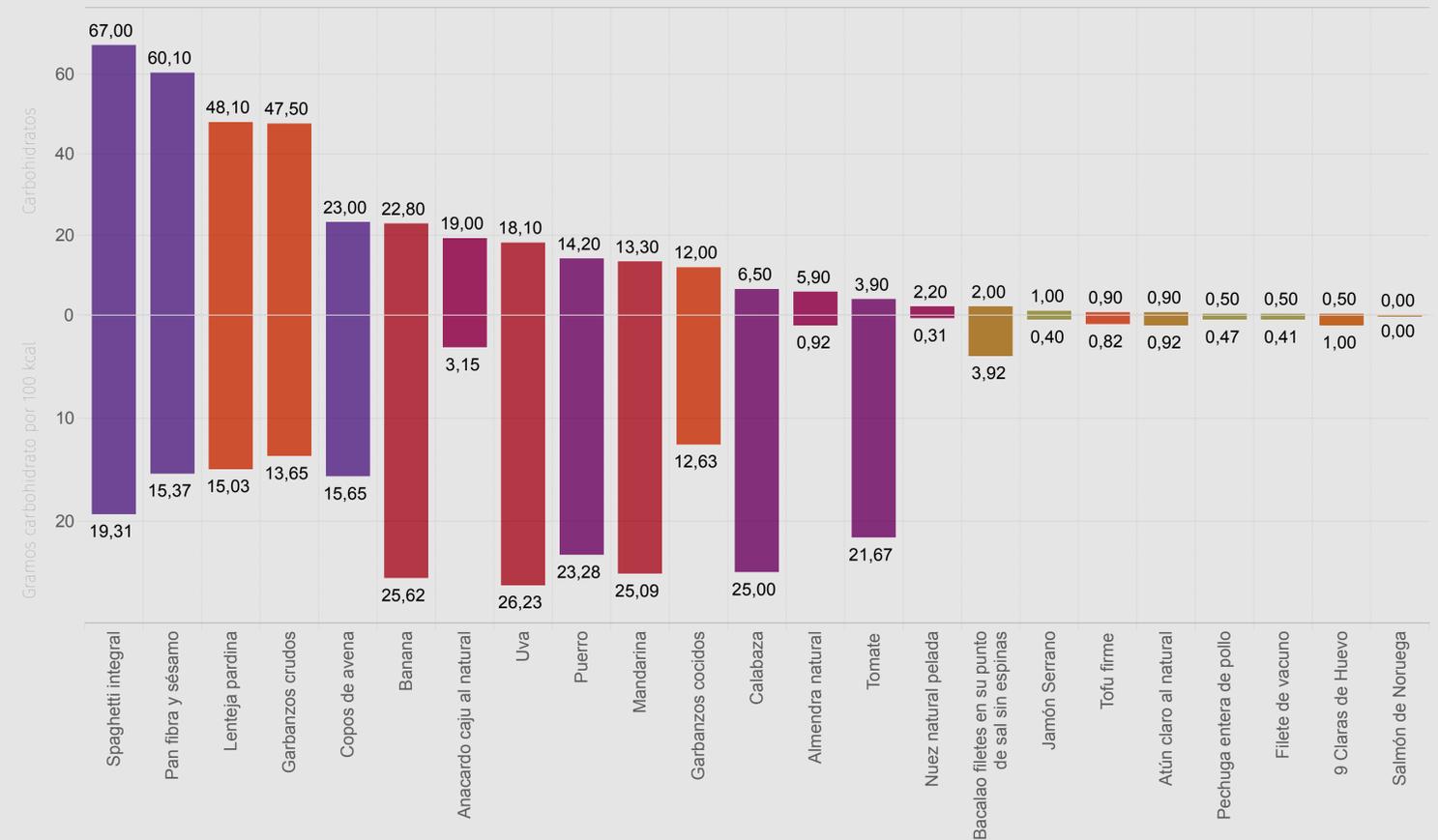


Cada sector circular representa la proporción de macronutriente para ese alimento. Un punto de ese color remata el arco y el porcentaje aparece escrito al lado.

### Jerarquía con las horquillas de valores



### Distribución en una selección de alimentos habituales



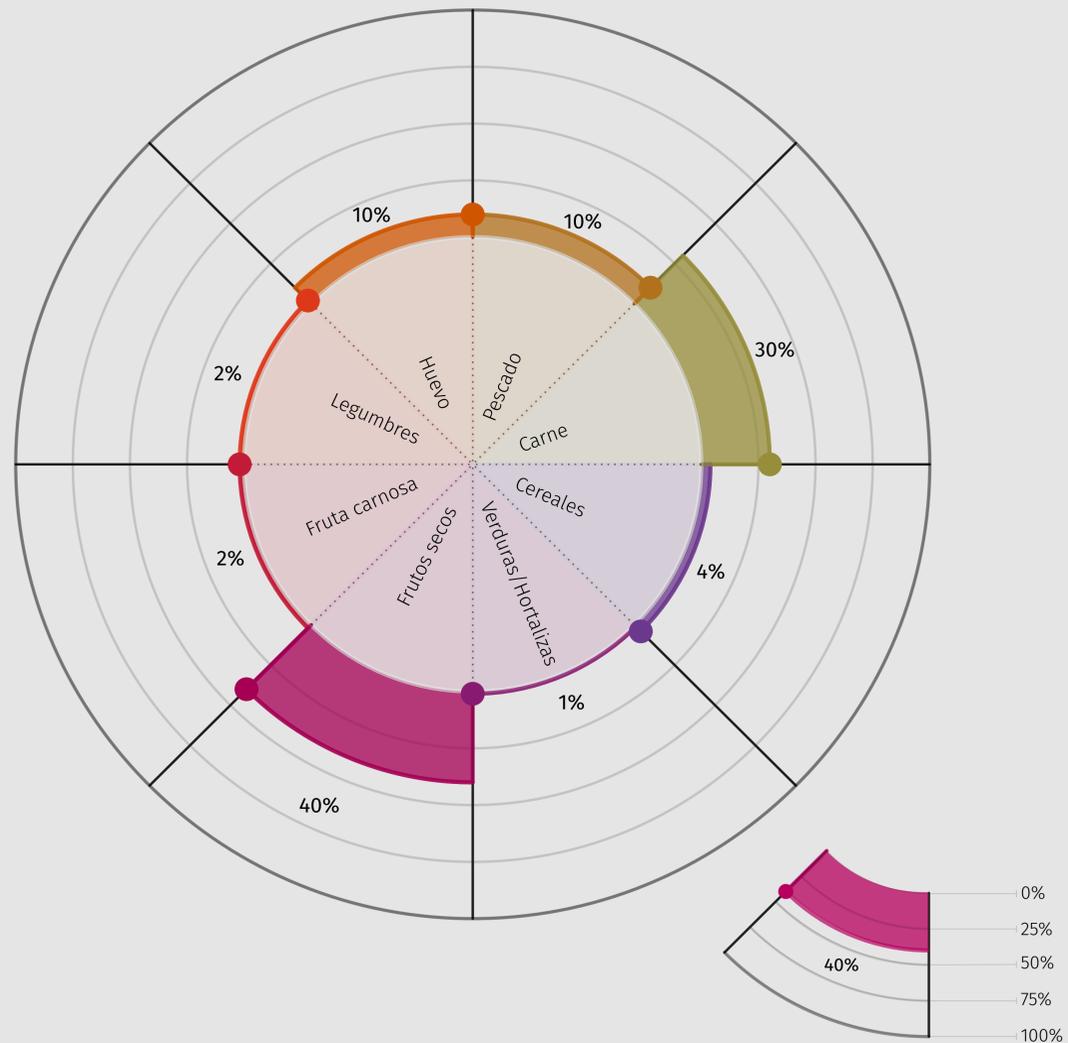
Las diferencias que se observan en el orden de los grupos de alimentos en relación a las frutas, que pese a ser ricas en carbohidratos quedan por detrás de algunos frutos secos, se pueden explicar por que aunque las frutas suelen tener más carbohidratos por unidad de peso fresco, los frutos secos tienen en ocasiones más carbohidratos totales. Si nos fijamos en el parámetro de gramos de carbohidrato por kcal se observa la excelente relación que presentan las frutas, muchísimo mejor que la que presentan los frutos secos.

## Distribución

Con un 60-75% los cereales son los reyes en lo que a proporción de glúcidos se refiere. La plata es para las legumbres con un 40-60% de carbohidratos. Los frutos secos con un 10-20% tiene un contenido importante en carbohidratos aunque destacan más por su contenido en grasa. Las frutas con entre un 5 y un 20% podrían estar a la par que los frutos secos. Las verduras y hortalizas a penas tienen un 5-15%. El huevo es pobre en carbohidratos con un 12% que en este caso se reparten de forma parecida en clara y yema. Las carnes y pescados tienen un contenido insignificante, en el caso de la carne en forma de glucógeno.

# Grasas/Lípidos

Energía concentrada y soporte para funciones vitales

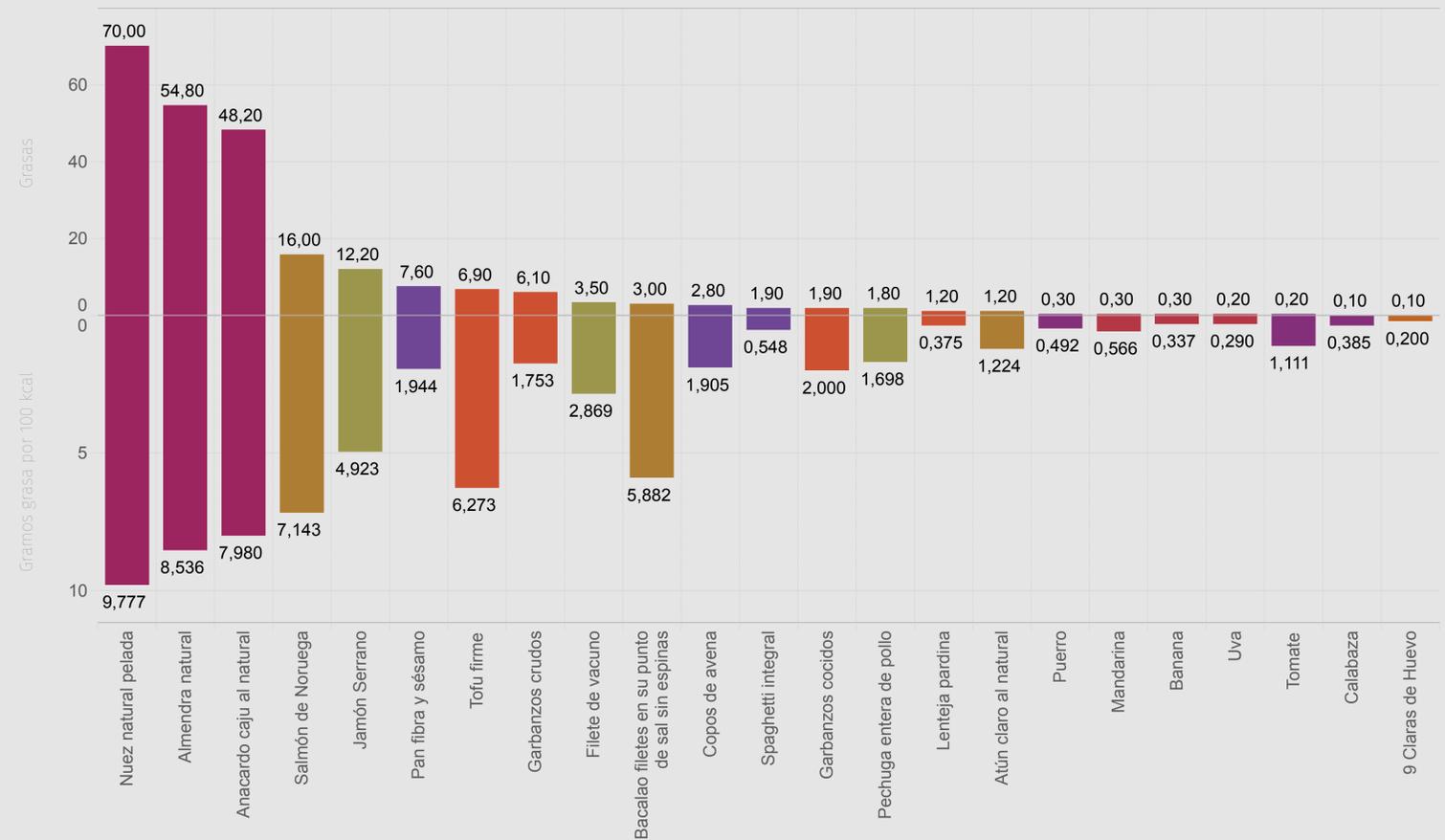


Cada sector circular representa la proporción de macronutriente para ese alimento. Un punto de ese color remata el arco y el porcentaje aparece escrito al lado.

Jerarquía con las horquillas de valores



Distribución en una selección de alimentos habituales



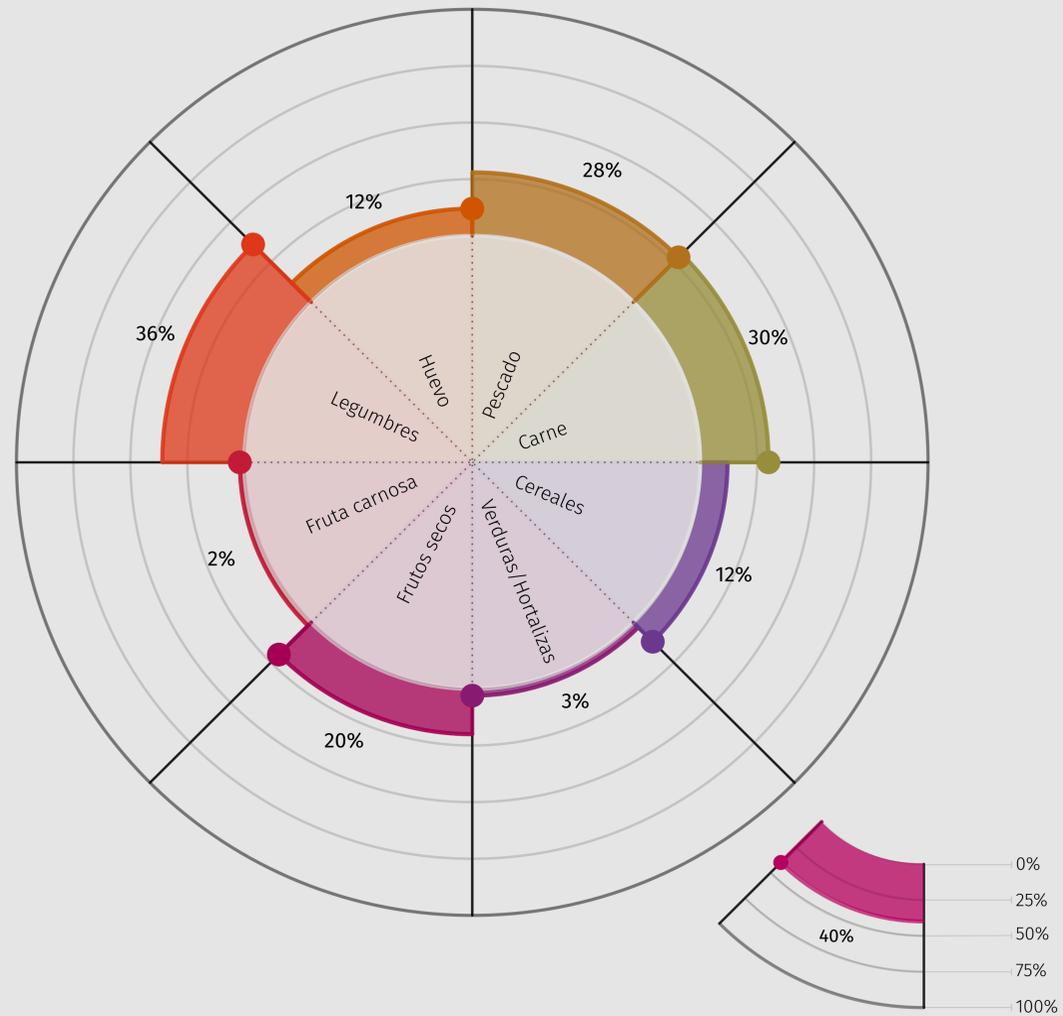
Tal es la cantidad de grasas de los frutos secos que en esta selección de productos habituales ocupan el primer puesto tanto en gramos de grasa por 100g de producto como en gramos de grasa por 100kcal.

## Distribución

Los frutos secos con un 50-75% son muy ricos en grasa. Con un 5-30% de grasa, la carne es el segundo grupo de estos alimentos que más lípidos aporta, le sigue de cerca el pescado con un 2,5%-10% de grasa aunque depende mucho del tipo de pescado (azul o graso, semigraso o blanco). El huevo también aporta grasas con un 8-10% fundamentalmente en la yema. Pero dentro de los siguientes grupos de alimentos algunas excepciones estarían en la cabeza de esta clasificación. Por ejemplo, las legumbres y frutas carnosas tienen poca o ninguna grasa pero entre las primeras está el cacahuete (43%) y la soja (12%) que son ricas en grasas, y entre las segundas está el coco (33,5%) y el aguacate (12%). Las verduras y hortalizas y los cereales tienen muy bajos contenidos en grasa con a penas 0,5-1% en el primer caso y 2-4% en el segundo.

# Proteínas

## Los ladrillos del crecimiento y la reparación

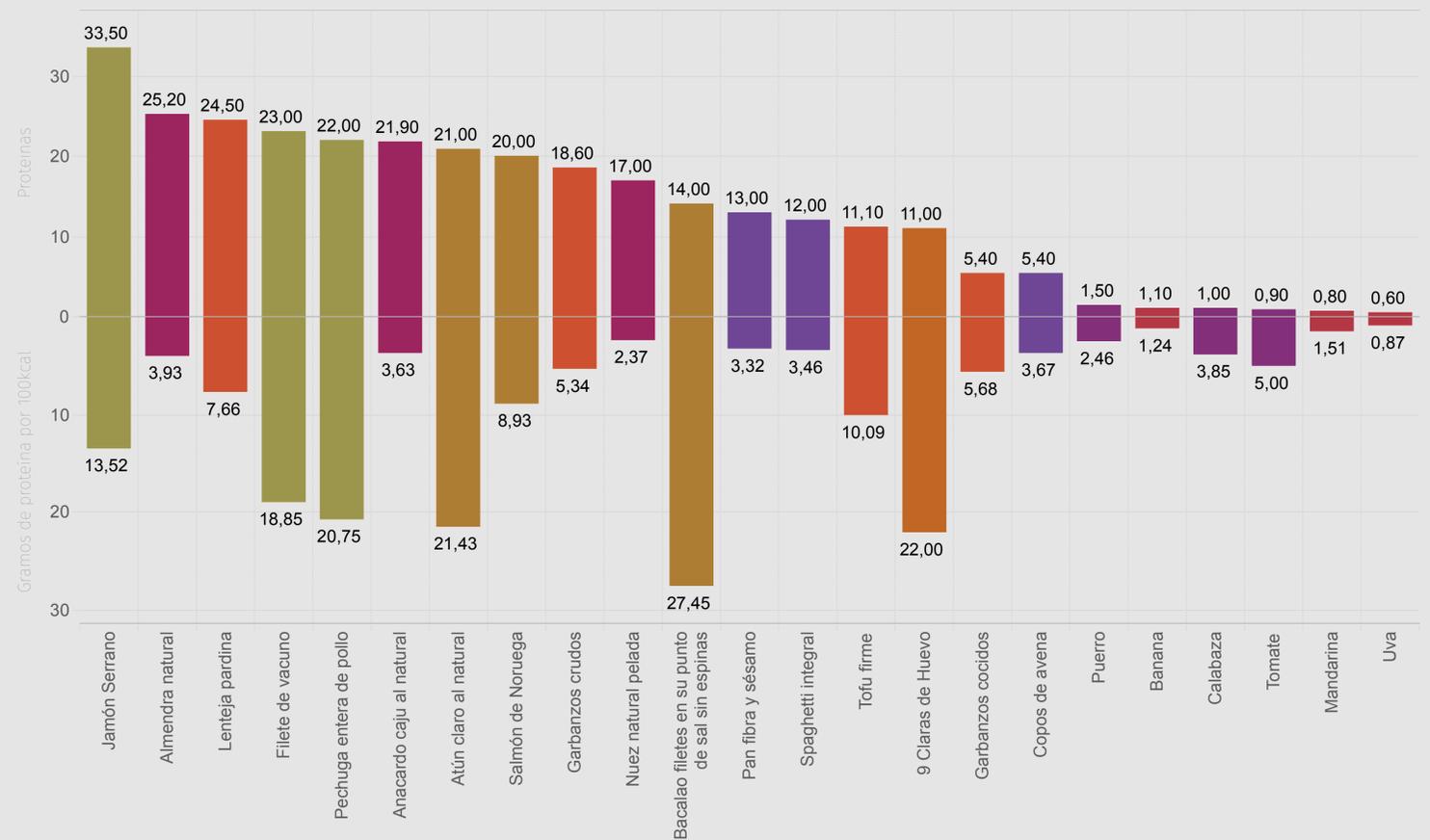


Cada sector circular representa la proporción de macronutriente para ese alimento. Un punto de ese color remata el arco y el porcentaje aparece escrito al lado.

### Jerarquía con las horquillas de valores



### Distribución en una selección de alimentos habituales



## Distribución

Con un 20-30% y altísimo valor biológico, la carne destaca por su contenido proteico, el pescado también tiene una proteína de alto valor biológico aunque una horquilla más estrecha y ligeramente menor 15-28%, y el huevo tiene una proteína altísima calidad considerada de referencia. Los frutos secos tienen un alto contenido en proteínas. La legumbres también, con un 20-36% pero son deficitarias en metionina. De la misma forma los cereales tienen un bajo contenido en proteínas 8-12% pero son deficitarios en lisina. Las verduras y hortalizas tienen baja disponibilidad proteica y un 1,5-3% de proteínas, mientras que las frutas con una proteína de baja calidad y no superior al 2% serían el grupo de alimentos con menos proteína.