



# CONTROLA TUS MACROS Y MICROS:

LA ESTRATEGIA DEFINITIVA  
PARA OPTIMIZAR TU DIETA


**POR: JUAN MONROY**




# INDICE

DA CLICK SOBRE LOS ITEMS PARA SER REDIRIGIDO

1. ¿QUE SON LOS MACRONUTRIENTES Y LOS MICRONUTRIENTE?
2. ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACERLES SEGUIMIENTO?
3. PASO A PASO PARA CONTROLAR TUS MACROS Y MICROS
4. ASÍ DEBES AJUSTAR LOS PORCENTAJES DE MACRONUTRIENTES EN LA CALCULADORA SEGÚN TUS OBJETIVOS
5. CONCLUSIÓN



**LOS MACRONUTRIENTES  
(MACROS) Y MICRONUTRIENTES  
(MICROS) DE LAS COMIDAS  
PUEDEN SER UNA HERRAMIENTA  
MUY ÚTIL SI BUSCAS MEJORAR TU  
SALUD, RENDIMIENTO  
DEPORTIVO O SIMPLEMENTE  
TENER UNA DIETA MÁS  
BALANCEADA. AQUÍ TE DEJO UNA  
GUÍA PASO A PASO:**





# ¿QUÉ SON?

**MACRONUTRIENTES (MACROS): SON LOS NUTRIENTES QUE EL CUERPO NECESITA EN GRANDES CANTIDADES, YA QUE NOS DAN LA ENERGÍA NECESARIA PARA FUNCIONAR. ESTOS SON:**

- **PROTEÍNAS:** AYUDAN A CONSTRUIR Y REPARAR LOS TEJIDOS. SE ENCUENTRAN EN CARNES, PESCADO, HUEVOS, LEGUMBRES, NUECES, ETC.
- **CARBOHIDRATOS:** SON LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA. SE ENCUENTRAN EN PAN, ARROZ, PASTA, FRUTAS, VERDURAS, ETC.
- **GRASAS:** SON ESENCIALES PARA LA FUNCIÓN CELULAR, LA ABSORCIÓN DE VITAMINAS Y LA PRODUCCIÓN DE HORMONAS. SE ENCUENTRAN EN ACEITES, AGUACATES, FRUTOS SECOS, PESCADOS GRASOS, ETC.

**MICRONUTRIENTES (MICROS): SON VITAMINAS Y MINERALES QUE NECESITAMOS EN MENORES CANTIDADES, PERO SON FUNDAMENTALES PARA LA SALUD GENERAL. ALGUNOS EJEMPLOS SON:**

- **VITAMINAS: A, C, D, E, K, ETC.**
- **MINERALES: CALCIO, HIERRO, MAGNESIO, POTASIO, ZINC, ETC.**





# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE HACERLES SEGUIMIENTO?

**HACER SEGUIMIENTO DE LOS MACRONUTRIENTES (MACROS) Y MICRONUTRIENTES (MICROS) QUE INGERIMOS ES IMPORTANTE POR VARIAS RAZONES:**

- 1. EQUILIBRIO NUTRICIONAL: LOS MACRONUTRIENTES (PROTEÍNAS, CARBOHIDRATOS Y GRASAS) SON ESENCIALES PARA NUESTRA ENERGÍA DIARIA, Y CADA UNO TIENE UN ROL ESPECÍFICO EN EL CUERPO. LAS PROTEÍNAS, POR EJEMPLO, SON CRUCIALES PARA LA REPARACIÓN Y CRECIMIENTO MUSCULAR, MIENTRAS QUE LOS CARBOHIDRATOS SON LA PRINCIPAL FUENTE DE ENERGÍA RÁPIDA. LAS GRASAS SALUDABLES, POR SU PARTE, SON FUNDAMENTALES PARA LA FUNCIÓN CEREBRAL Y LA ABSORCIÓN DE VITAMINAS. SI NO LOS ESTAMOS INGERIENDO EN LA CANTIDAD ADECUADA, PODRÍAMOS ESTAR DESAJUSTANDO NUESTRO EQUILIBRIO NUTRICIONAL.**
- 2. OPTIMIZACIÓN DE OBJETIVOS DE SALUD: YA SEA QUE BUSQUES PERDER PESO, GANAR MÚSCULO, MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO O MANTENER UNA SALUD GENERAL ÓPTIMA, CONTROLAR TUS MACROS TE PERMITE AJUSTAR TU DIETA PARA QUE SE ALINEE CON ESOS OBJETIVOS. POR EJEMPLO, SI BUSCAS PERDER PESO, PODRÍAS REDUCIR LOS CARBOHIDRATOS Y AUMENTAR LAS PROTEÍNAS, MIENTRAS QUE PARA GANAR MASA MUSCULAR, SE NECESITARÍAN MÁS CALORÍAS Y PROTEÍNAS.**

**3. CONTROL DE MICRONUTRIENTES (VITAMINAS Y MINERALES): LOS MICRONUTRIENTES SON ESENCIALES EN MENOR CANTIDAD, PERO IGUALMENTE CRUCIALES. LAS DEFICIENCIAS EN MICRONUTRIENTES COMO EL HIERRO, CALCIO, VITAMINA D O MAGNESIO PUEDEN CAUSAR PROBLEMAS DE SALUD, COMO FATIGA, PROBLEMAS ÓSEOS, DEBILIDAD MUSCULAR, ENTRE OTROS. UN SEGUIMIENTO DE LOS MICROS AYUDA A EVITAR ESTAS DEFICIENCIAS Y A ASEGURARSE DE QUE EL CUERPO FUNCIONE DE MANERA ÓPTIMA.**

**5. PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES: ALGUNOS ESTUDIOS SUGIEREN QUE UNA DIETA EQUILIBRADA EN MACRONUTRIENTES Y RICA EN MICRONUTRIENTES PUEDE PREVENIR ENFERMEDADES CRÓNICAS COMO DIABETES, ENFERMEDADES CARDÍACAS Y PROBLEMAS METABÓLICOS. AL MANTENER UN SEGUIMIENTO, PUEDES TOMAR DECISIONES ALIMENTICIAS INFORMADAS QUE AYUDEN A REDUCIR EL RIESGO DE DESARROLLAR ESTAS CONDICIONES.**

**6. EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y HÁBITOS MÁS SALUDABLES: REGISTRAR LO QUE COMES TE PERMITE COMPRENDER MEJOR LOS VALORES NUTRICIONALES DE LOS ALIMENTOS. CON EL TIEMPO, ESTO TE ENSEÑA A TOMAR DECISIONES MÁS CONSCIENTES Y SALUDABLES, Y A RECONOCER QUÉ ALIMENTOS TE HACEN SENTIR MEJOR O PEOR.**

**EN RESUMEN, SEGUIR DE CERCA TANTO LOS MACROS COMO LOS MICROS NO SOLO TE AYUDA A LOGRAR TUS METAS ESPECÍFICAS DE SALUD Y BIENESTAR, SINO QUE TAMBIÉN OPTIMIZA LA FUNCIÓN DE TU CUERPO Y PREVIENE DEFICIENCIAS NUTRICIONALES QUE PODRÍAN AFECTAR TU SALUD A LARGO PLAZO.**





# PASO A PASO PARA CONTROLAR TUS MACROS Y MICROS

## PASO 1: CALCULA TUS NECESIDADES CALÓRICAS

- ¿CUÁNTAS CALORÍAS NECESITAS AL DÍA? ESTE CÁLCULO DEPENDE DE TU EDAD, GÉNERO, NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y OBJETIVOS (SI BUSCAS MANTENERTE, PERDER PESO O GANAR MASA MUSCULAR).
- UNA FÓRMULA BÁSICA PARA ESTIMAR TU NECESIDAD CALÓRICA ES LA TASA METABÓLICA BASAL (TMB), QUE LUEGO MULTIPLICAS POR UN FACTOR DE ACTIVIDAD (EJ. SEDENTARIO, MODERADO, MUY ACTIVO). USA NUESTRA CALCULADORA EN EXCEL PARA HACER EL CÁLCULO, PERO UN EJEMPLO RÁPIDO ES LA FÓRMULA DE HARRIS-BENEDICT:
- HOMBRES:  $88.362 + (13.397 \times \text{PESO EN KG}) + (4.799 \times \text{ALTURA EN CM}) - (5.677 \times \text{EDAD EN AÑOS})$
- MUJERES:  $447.593 + (9.247 \times \text{PESO EN KG}) + (3.098 \times \text{ALTURA EN CM}) - (4.330 \times \text{EDAD EN AÑOS})$

## LUEGO, MULTIPLICAS TU TMB POR EL NIVEL DE ACTIVIDAD:

- SEDENTARIO (POCO O NINGÚN EJERCICIO):  $\text{TMB} \times 1.2$
- ACTIVO MODERADO (EJERCICIO MODERADO, 3-5 DÍAS A LA SEMANA):  $\text{TMB} \times 1.55$
- MUY ACTIVO (EJERCICIO INTENSO DIARIO O TRABAJO FÍSICO):  $\text{TMB} \times 1.9$

**PASO 2: ESTABLECE TU DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES UNA VEZ QUE SEPAS CUÁNTAS CALORÍAS NECESITAS AL DÍA, PUEDES DIVIDIR ESAS CALORÍAS ENTRE LOS MACRONUTRIENTES. AQUÍ TE DOY UNA DISTRIBUCIÓN ESTÁNDAR, PERO PUEDE VARIAR SEGÚN TUS OBJETIVOS (AQUÍ TE EXPLICAMOS EL PASO A PASO, PERO EN LA CALCULADORA QUE TE BRINDAMOS PUEDES HACER ESTOS CÁLCULOS):**

- **PROTEÍNAS: 15-30% DE LAS CALORÍAS DIARIAS**
- **CARBOHIDRATOS: 40-60% DE LAS CALORÍAS DIARIAS**
- **GRASAS: 20-35% DE LAS CALORÍAS DIARIAS**

**POR EJEMPLO, SI NECESITAS 2,000 CALORÍAS AL DÍA Y DECIDES QUE QUIERES CONSUMIR UN 30% DE PROTEÍNAS, 40% DE CARBOHIDRATOS Y 30% DE GRASAS:**

- **PROTEÍNAS:  $2,000 \times 0.30 = 600$  CALORÍAS DE PROTEÍNAS  $\rightarrow 600 \div 4$  (PORQUE CADA GRAMO DE PROTEÍNA TIENE 4 CALORÍAS) = 150 G DE PROTEÍNAS AL DÍA.**
- **CARBOHIDRATOS:  $2,000 \times 0.40 = 800$  CALORÍAS DE CARBOHIDRATOS  $\rightarrow 800 \div 4 = 200$  G DE CARBOHIDRATOS AL DÍA.**
- **GRASAS:  $2,000 \times 0.30 = 600$  CALORÍAS DE GRASAS  $\rightarrow 600 \div 9$  (PORQUE CADA GRAMO DE GRASA TIENE 9 CALORÍAS) = 67 G DE GRASAS AL DÍA.**

**PASO 3: APRENDE A LEER LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES PARA CONTROLAR MACROS Y MICROS, NECESITARÁS LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS Y/O USAR UNA APLICACIÓN COMO MYFITNESSPAL O CRONOMETER, QUE TE AYUDEN A CALCULAR TUS INGESTAS.**

**EN UNA ETIQUETA NUTRICIONAL, BUSCA:**

- **CALORÍAS TOTALES**
- **GRASAS: POR TIPO (SATURADAS, TRANS, POLIINSATURADAS, MONOINSATURADAS)**
- **CARBOHIDRATOS: CON DESGLOSE DE FIBRA Y AZÚCARES**
- **PROTEÍNAS**



**MICRONUTRIENTES: VITAMINAS Y MINERALES (EN ALGUNOS CASOS, ES SOLO UN PORCENTAJE RECOMENDADO, PERO SI PUEDES, PROCURA QUE SEAN VARIADOS)**

**PASO 4: CONTROLA LAS PORCIONES**

**EL CONTROL DE PORCIONES ES CLAVE. PUEDES UTILIZAR HERRAMIENTAS COMO TAZAS MEDIDORAS, BÁSCULAS DE COCINA, O SIMPLEMENTE SER CONSCIENTE DEL TAMAÑO DE LAS PORCIONES. MUCHAS APLICACIONES PERMITEN ESCANEAR CÓDIGOS DE BARRAS PARA VER LAS MACROS Y MICROS DE UN PRODUCTO RÁPIDAMENTE.**

**PASO 5: PLANIFICA TUS COMIDAS**

**PARA FACILITAR EL SEGUIMIENTO, PLANIFICA TUS COMIDAS Y MERIENDAS. INTENTA INCLUIR UNA FUENTE DE PROTEÍNA EN CADA COMIDA, CARBOHIDRATOS COMPLEJOS (COMO ARROZ INTEGRAL, AVENA, BATATAS) Y GRASAS SALUDABLES (AGUACATE, ACEITE DE OLIVA, FRUTOS SECOS). ESTO NO SOLO TE AYUDA A ALCANZAR TUS OBJETIVOS, SINO QUE TAMBIÉN ASEGURA UNA INGESTA BALANCEADA DE MICRONUTRIENTES.**

**PASO 6: MICRONUTRIENTES: VARIEDAD EN TU DIETA**

**AUNQUE LOS MACROS SON MÁS FÁCILES DE MEDIR, LOS MICRONUTRIENTES SON IGUALMENTE IMPORTANTES. PARA ASEGURARTE DE OBTENER SUFICIENTES VITAMINAS Y MINERALES:**

- **COME UNA VARIEDAD DE FRUTAS Y VERDURAS (DE DIFERENTES COLORES Y TIPOS).**
- **INCLUYE FUENTES DE GRASAS SALUDABLES COMO AGUACATES, FRUTOS SECOS, Y PESCADOS RICOS EN OMEGA-3.**
- **INCORPORA ALIMENTOS RICOS EN FIBRA COMO LEGUMBRES, GRANOS ENTEROS Y VERDURAS.**



## **PASO 7: AJUSTES Y SEGUIMIENTO**

**UNA VEZ QUE EMPIECES A SEGUIR TU DIETA, EVALÚA CÓMO TE SIENTES. ¿ESTÁS ALCANZANDO TUS OBJETIVOS (ENERGÍA, PÉRDIDA/GANA DE PESO, SALUD GENERAL)? SI ES NECESARIO, AJUSTA LAS CANTIDADES DE MACROS. NO TE OBSESIONES CON LA PERFECCIÓN: SE TRATA DE ENCONTRAR UN EQUILIBRIO QUE FUNCIONE PARA TI.**

### **HERRAMIENTAS ÚTILES:**

- **APPS DE SEGUIMIENTO DE ALIMENTOS Y LECTURA DE ETIQUETAS: MYFITNESSPAL, CRONOMETER, YAZIO.**
- **CALCULADORA EN EXCEL QUE TE BRINDAMOS**

### **CONSEJOS ADICIONALES:**

- **NO TE OBSESIONES CON CADA GRAMO, ES MÁS IMPORTANTE LA CONSISTENCIA.**
- **MANTÉN UN ENFOQUE FLEXIBLE Y AJUSTA SEGÚN LO NECESITES.**
- **EVITA CAER EN LAS DIETAS EXTREMADAMENTE RESTRICTIVAS: BUSCA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE.**





# ASÍ DEBES AJUSTAR LOS PORCENTAJES DE MACRONUTRIENTES EN LA CALCULADORA SEGÚN TUS OBJETIVOS

## 1. PÉRDIDA DE PESO (DÉFICIT CALÓRICO - ENFOQUE EN SACIEDAD Y PRESERVACIÓN MUSCULAR)

- PROTEÍNAS: 25-35%
- CARBOHIDRATOS: 30-45%
- GRASAS: 20-30%

◆ MOTIVO: MAYOR PROTEÍNA AYUDA A PRESERVAR LA MASA MUSCULAR Y MANTENER LA SACIEDAD. SE REDUCEN LOS CARBOHIDRATOS PARA PROMOVER LA QUEMA DE GRASA.

## 2. MANTENIMIENTO DE PESO (EQUILIBRIO ENERGÉTICO - SALUD Y BIENESTAR GENERAL)

- PROTEÍNAS: 15-25%
- CARBOHIDRATOS: 45-55%
- GRASAS: 20-30%

◆ MOTIVO: UN REPARTO EQUILIBRADO QUE MANTIENE ENERGÍA ESTABLE Y CUBRE NECESIDADES NUTRICIONALES SIN FORZAR CAMBIOS EN PESO.

## 3. AUMENTO DE MASA MUSCULAR (SUPERÁVIT CALÓRICO - CONSTRUCCIÓN DE MÚSCULO)

- PROTEÍNAS: 25-30%
- CARBOHIDRATOS: 45-55%
- GRASAS: 20-25%

◆ MOTIVO: ALTO CONSUMO DE CARBOHIDRATOS PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO EN EL ENTRENAMIENTO Y SUFICIENTE PROTEÍNA PARA LA SÍNTESIS MUSCULAR.



#### **14. DIETA CETOGÉNICA (KETO - ENFOQUE EN QUEMA DE GRASA Y CETOSIS)**

- **PROTEÍNAS: 20-25%**
- **CARBOHIDRATOS: 5-10%**
- **GRASAS: 65-75%**

◆ **MOTIVO: SE MINIMIZAN LOS CARBOHIDRATOS PARA ENTRAR EN CETOSIS, DONDE EL CUERPO USA GRASA COMO FUENTE PRINCIPAL DE ENERGÍA.**

#### **5. DIETA BAJA EN CARBOHIDRATOS (LOW CARB - CONTROL DE AZÚCAR EN SANGRE Y PÉRDIDA DE GRASA MODERADA)**

- **PROTEÍNAS: 25-30%**
- **CARBOHIDRATOS: 15-30%**
- **GRASAS: 40-55%**

◆ **MOTIVO: CONTROLA LA INSULINA Y MEJORA LA SENSIBILIDAD A LA GLUCOSA MIENTRAS SE MANTIENE UN CONSUMO ADECUADO DE GRASA PARA ENERGÍA.**

#### **6. DIETA PARA ALTO RENDIMIENTO (ATLETAS, DEPORTES DE RESISTENCIA, CROSSFIT, ETC.)**

- **PROTEÍNAS: 15-25%**
- **CARBOHIDRATOS: 50-60%**
- **GRASAS: 20-30%**

◆ **MOTIVO: SE PRIORIZAN LOS CARBOHIDRATOS PARA MAXIMIZAR EL RENDIMIENTO Y LA RECUPERACIÓN MUSCULAR.**



# CONCLUSIÓN

**CONTROLAR TUS MACRONUTRIENTES Y MICRONUTRIENTES ES UNA HERRAMIENTA PODEROSA PARA MEJORAR TU BIENESTAR, OPTIMIZAR TU RENDIMIENTO Y ALCANZAR TUS OBJETIVOS DE SALUD. AL COMPRENDER CÓMO FUNCIONAN ESTOS NUTRIENTES Y CÓMO BALANCEARLOS ADECUADAMENTE EN TU DIETA, PUEDES TOMAR DECISIONES INFORMADAS Y CREAR HÁBITOS SOSTENIBLES QUE TE ACOMPAÑEN A LARGO PLAZO.**

**RECUERDA QUE EL PROCESO DE APRENDER A GESTIONAR TUS MACROS Y MICROS ES UN VIAJE PERSONAL. LA CLAVE ES SER CONSTANTE, FLEXIBLE Y AJUSTARLO A TUS NECESIDADES INDIVIDUALES. NO SE TRATA DE PERFECCIÓN, SINO DE ENCONTRAR UN EQUILIBRIO QUE TE HAGA SENTIR BIEN Y TE AYUDE A ALCANZAR TUS METAS.**

**AYUDATE CON LAS HERRAMIENTAS QUE TE BRINDAMOS, ESTIPULANDO TUS OBJETIVOS, Y ASÍ ESTARÁS EN EL CAMINO CORRECTO HACIA UNA ALIMENTACIÓN MÁS CONSCIENTE Y SALUDABLE. ¡TÚ TIENES EL CONTROL!**