

# ¡Descubre el valor añadido de nuestras recetas!

[¡Descubre el valor añadido de nuestras recetas!](#)

[imprimir](#)



¿Te has fijado alguna vez en la **información nutricional** que te damos en cada receta? Eso no es porqué sí, tiene un motivo. Nos gusta que sepas qué aporta cada tipo de comida a tu cuerpo y te familiarices con los principales nutrientes, que son la base de tu salud.

Los alimentos nos dan la energía que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente, por ejemplo, a la hora de moverse, respirar o mantener la actividad cerebral. ¿Te suenan términos como “calorías”, “grasas” o “carbohidratos”? Seguro que sí. Hoy damos un repaso a las funciones de cada nutriente para que lo tengas claro.

1. Las **calorías** son la manera de medir la energía que aporta un alimento.
2. Los **hidratos de carbono** son la principal fuente de energía. Conoce donde encontrarlos en este post.
3. Las **proteínas** se encargan de defender el organismo de las enfermedades y mantenerlo en buen estado. Aquí te explicamos algo más.
4. Las **grasas**, además de energía, proporcionan protección al corazón. El aceite es una buena fuente de ellas, ¡aunque no todas son saludables!
5. La **fibra** es imprescindible para el buen tránsito intestinal. No te olvides de ella.

En la parte superior derecha de cada receta encontrarás qué te aporta una ración de esa comida para que puedas valorar en qué día y momento es mejor tomarla.

Recuerda que la necesidad energética diaria de un adulto depende de diversos factores, pero, en general, una mujer adulta, por ejemplo, necesita unas **2.000 calorías diarias**.

- Los expertos consideran que un **25% de estas calorías debe obtenerse con el desayuno, otro 30% con la comida y otro 25% con la cena**.
- El resto debe pertenecer a comer algo ligero a media mañana y para merendar.

Conocer todos estos valores será beneficioso para la organización de tu alimentación y, por lo tanto, para tu salud. Tenlos en cuenta a la hora de planear tu dieta. En la web encontrarás una explicación más detallada de todo lo que te hemos contado en este post.

Etiquetas

[información nutricional](#)

[Nutrición](#)

[recetas saludables](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### **Plain text**

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.