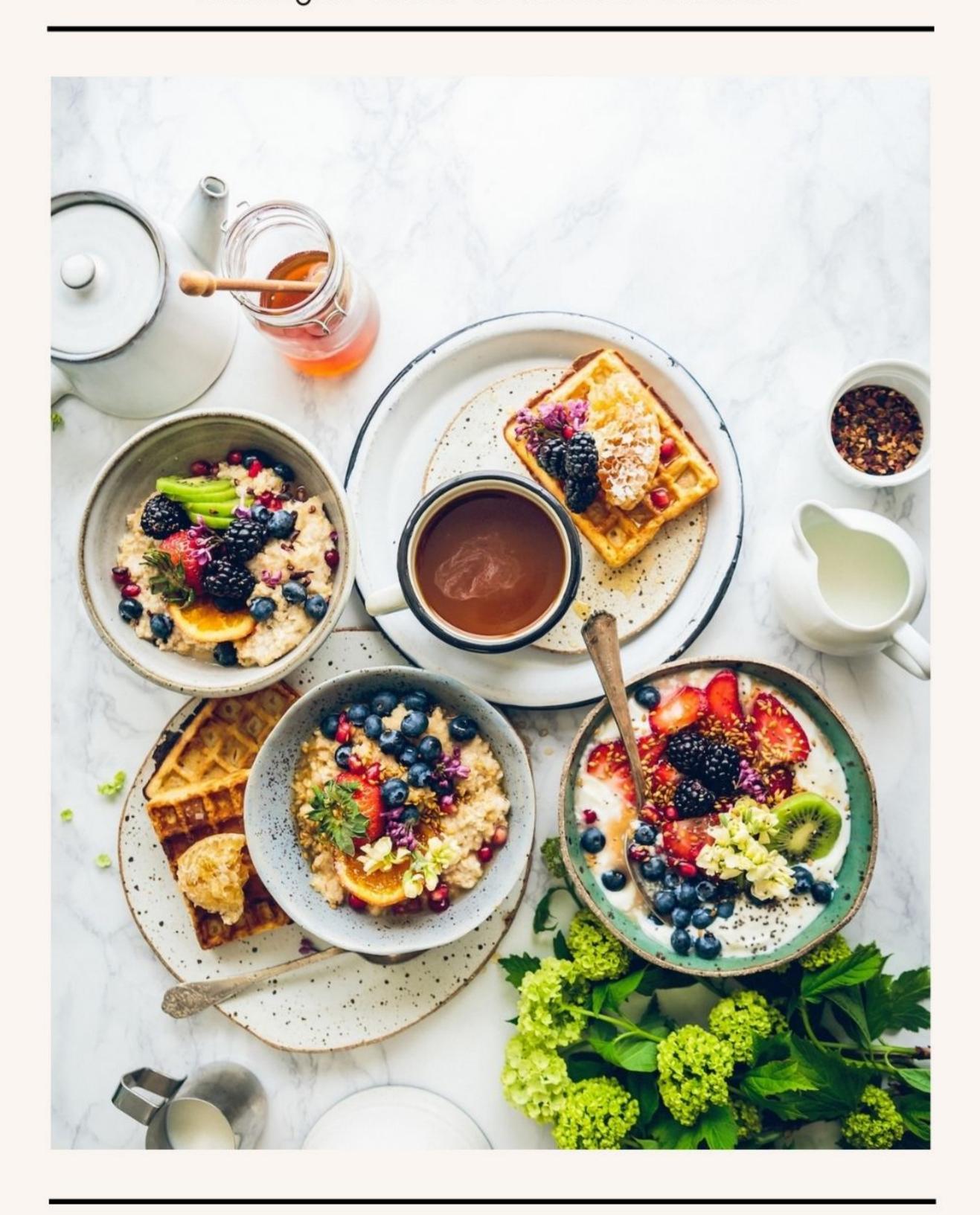
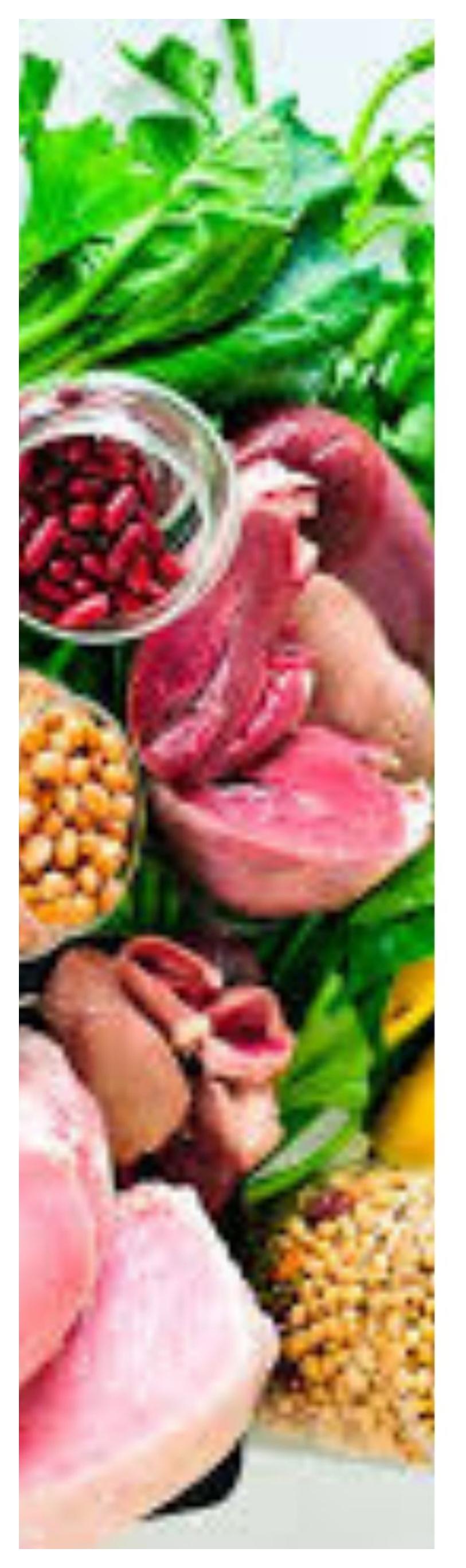
# Body Positive

Tu nutriguia oficial de Nutricion Saludable





**B6** 

REGULA LOS PROCESOS QUÍMICOS DE NUESTRO ORGANISMO E INTERVIENE EN LOS SISTEMAS INMUNITARIO Y NERVIOSO.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN B6:

TOCINO, BACON, PANCETA, JAMON, ARROZ, HARINA DE TRIGO, PASTA, MAIZ, SALMON, BACALAO, BESUGO, LENGUADO, ATUN, NECORAS, PULPO, PERCEBES, PIMIENTOS, BONIATO, AVELLANAS, CASTAÑAS, NUECES, PLATANO, CANELA



#### HIDRATOS DE CARBONO

SU PRINCIPAL FUNCIÓN ES LA ENERGÉTICA. APORTAN LA ENERGÍA DE MÁS FÁCIL UTILIZACIÓN (CADA GRAMO APORTA 4 KCAL). LA GLUCOSA ES LA ÚNICA FUENTE DE ENERGÍA PARA EL CEREBRO, QUE CONSUME ALREDEDOR DE 100 G AL DÍA.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO:

ARROZ, TRIGO, CEBADA, CENTENO, AVENA, MIJO, CAÑA DE AZUCAR, REMOLAHAA, MIEL, PATATA, BATATA, GARBANZOS, LENTEJAS, JUDIAS, GUISANTES, SOJA, PASTA, UVAS, PIÑA, MANGO, CIRUELA

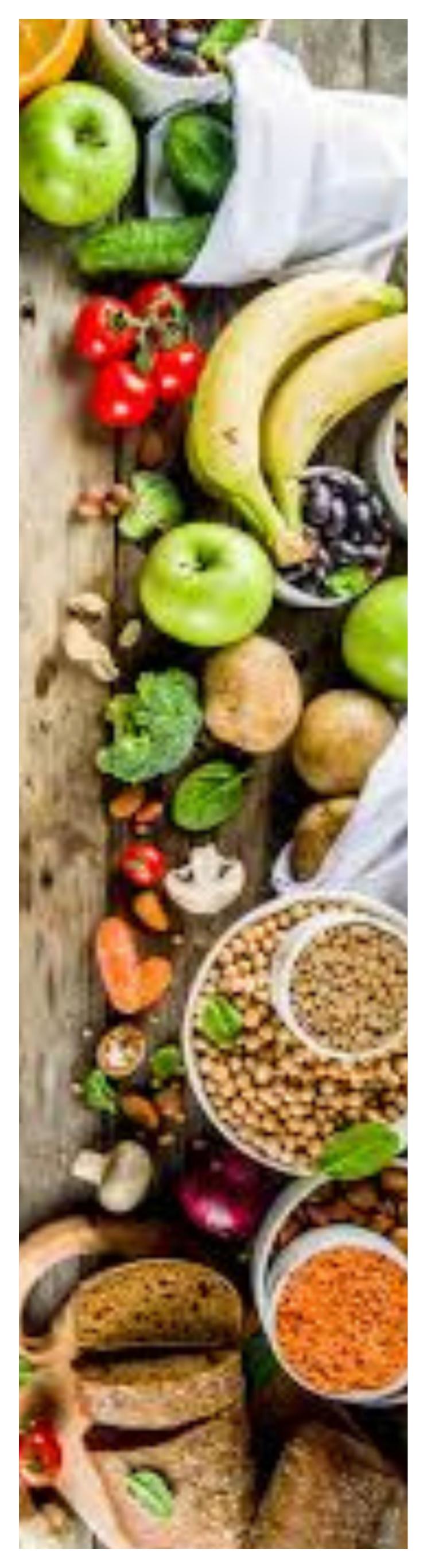


#### MAGNESIO

EL MAGNESIO, REGULA LA FUNCIÓN DE LOS MÚSCULOS Y EL SISTEMA NERVIOSO, LOS NIVELES DE AZÚCAR EN LA SANGRE, Y LA PRESIÓN SANGUÍNEA. ADEMÁS, AYUDA A FORMAR PROTEÍNA, MASA ÓSEA Y ADN (EL MATERIAL GENÉTICO PRESENTE EN LAS CÉLULAS).

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN MAGNESIO:

TRIGO INTEGRAL, ESPINACAS, QUINOA, ALMENDRAS, ANACARDOS, CACAHUETE, CHOCOLATE NEGRO, AGUACTE, ACELGAS, ALCACHOFA, SEMILLAS DE CALABZA, JUDIAS, GARBANZOS, LENTEJAS, PLATANO Y AVENA



OMEGA -6

LLOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA 6
SE USAN PARA REDUCIR EL
RIESGO DE ENFERMEDADES DEL
CORAZÓN, PARA REDUCIR LOS
NIVELES DEL COLESTEROL
TOTAL, PARA REDUCIR LOS
NIVELES DEL COLESTEROL
"MALO" (LDL) Y PARA
AUMENTAR LOS NIVELES DEL
COLESTEROL "BUENO" (HDL) Y
TAMBIÉN PARA REDUCIR EL
RIESGO DE CÁNCER.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN OMEGA -6:

ACEITE DE GIRASOL, PIÑONES, NUECES, HUEVOS, YEMA DE HUEVO, PISTACHOS, PAVO, POLLO, CERDO, SEMILLAS DE CALABAZA, GERMEN DE TRIGO, MANTEQUILLA, Y ACEITE DE COCO

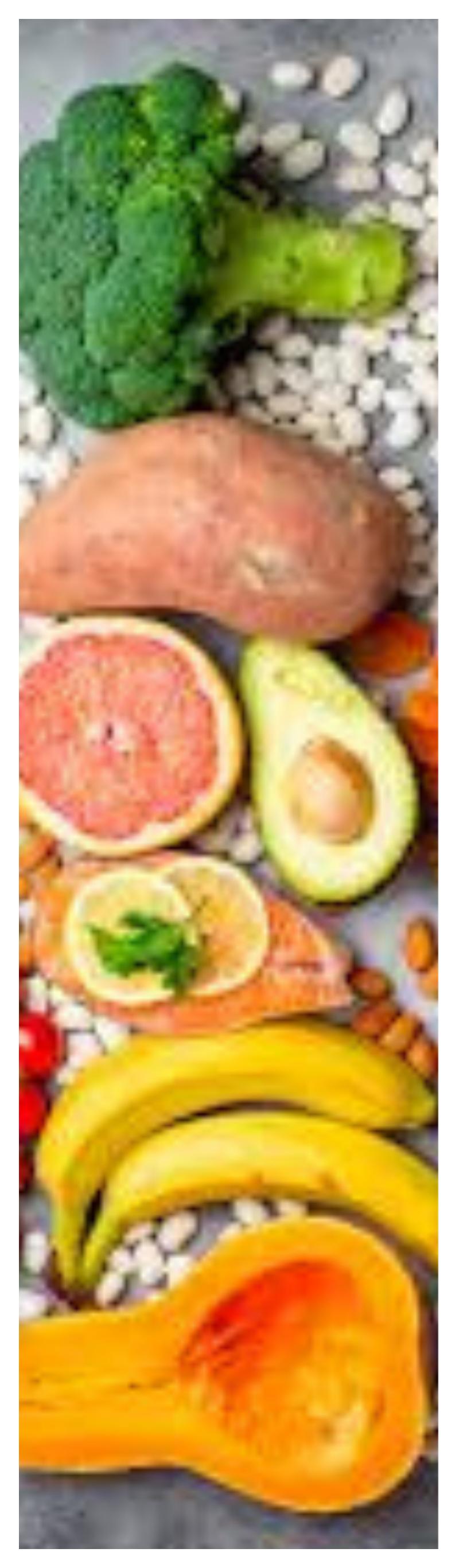


OMEGA -3

LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 SIRVEN PARA REDUCIR EL COLESTEROL PERO TAMBIÉN PARA REDUCIR LOS TRIGLICÉRIDOS, DE AHÍ SU IMPORTANCIA A NIVEL DE SALUD.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN OMEGA -3:

ATUN, NUECES, SALMÓN, CABALLA, LINO, SARDINA, ALGAS MARINA, AGUACATE, LANGOSTINOS, OSTRAS, LECHUGA, ESPINACAS, SOJA, SEMILLA DE CHIA, ACEITE DE OLIVA, QUINOA, Y AVENA



#### POTASIO

INFLUYE EN LA FORMACIÓN Y FUNCIONAMIENTO DE LOS MÚSCULOS DEL CUERPO. PARTICIPA EN LA SÍNTESIS DE LAS PROTEÍNAS A PARTIR DE LOS AMINOÁCIDOS Y EN EL METABOLISMO DE LOS CARBOHIDRATOS. FAVORECE EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN POTASIO:

SOJA, FRIJOLES, PISTACHOS, YOGURT, BATATA, AGUACATE, SANDIA, PATATA, CARDO, ESPINACAS, PLATANO, PATATA, HABAS, COL, KIWI, CHAMPIÑONES

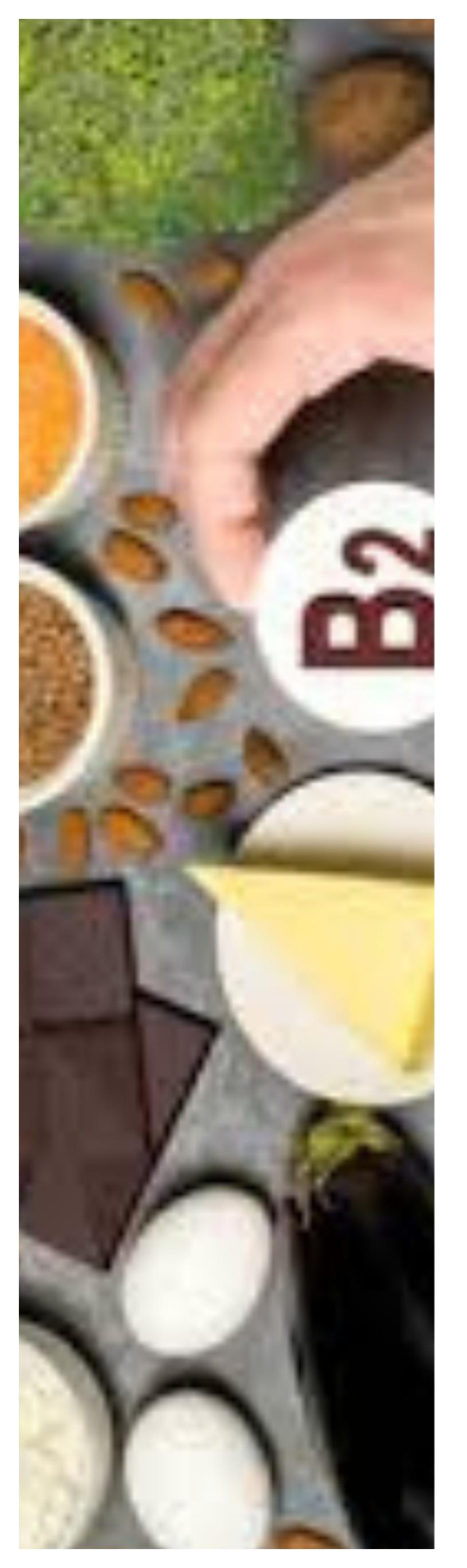


### HEALTHY FOOD SEROTONINA

REGULA EL APETITO CAUSANDO LA SENSACIÓN DE SACIEDAD. CONTROLA LA TEMPERATURA CORPORAL. REGULA EL APETITO SEXUAL.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN SEROTONINA:

SOJA, QUESO, PISTACHO, ATUN, ALUBIAS, LENTEJAS, SALMON, ALMENDRAS, PAVO, PLATANO, HUEVO, CARNE, AGUACATE, FRUTOS SECOS, CHOCOLATE



**B2** 

LA RIBOFLAVINA, CONOCIDA TAMBIÉN COMO LA VITAMINA B2, ES IMPORTANTE PARA EL CRECIMIENTO, DESARROLLO Y FUNCIONAMIENTO DE LAS CÉLULAS DEL ORGANISMO. LA RIBOFLAVINA AYUDA A CONVERTIR LOS ALIMENTOS QUE CONSUME EN ENERGÍA QUE NECESITA.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN B2:

EXTRACTO DE LEVADURA, HIGADO, PIMENTON, ALMENDRAS, EDAMAME, QUESO, TRIGO, CABALLA, SALMON, TRUCHA, SESAMO, HUEVOS



**B**7

LA BIOTINA AYUDA A VARIAS ENZIMAS PARA LLEVAR A CABO LA TRANSFERENCIA DE DIÓXIDO DE CARBONO. ES DECIR AYUDA A LAS CÉLULAS A METABOLIZAR ÁCIDOS GRASOS Y AMINOÁCIDOS. CONVERTIR LOS ALIMENTOS EN GLUCOSA, NECESARIA PARA PRODUCIR ENERGÍA. LA B7 TIENE UN PAPEL IMPORTANTE EN EL METABOLISMO DE LOS CARBOHIDRATOS.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN B7:

HIGADO, LEVADURA DE CERVEZA, PIÑONES, YEMA DE HUEVO, NUECES, ALMENDRAS, BATATA, PLATANO, CEBOLLAS, TOMATE, ZANAHORIA Y AVENA

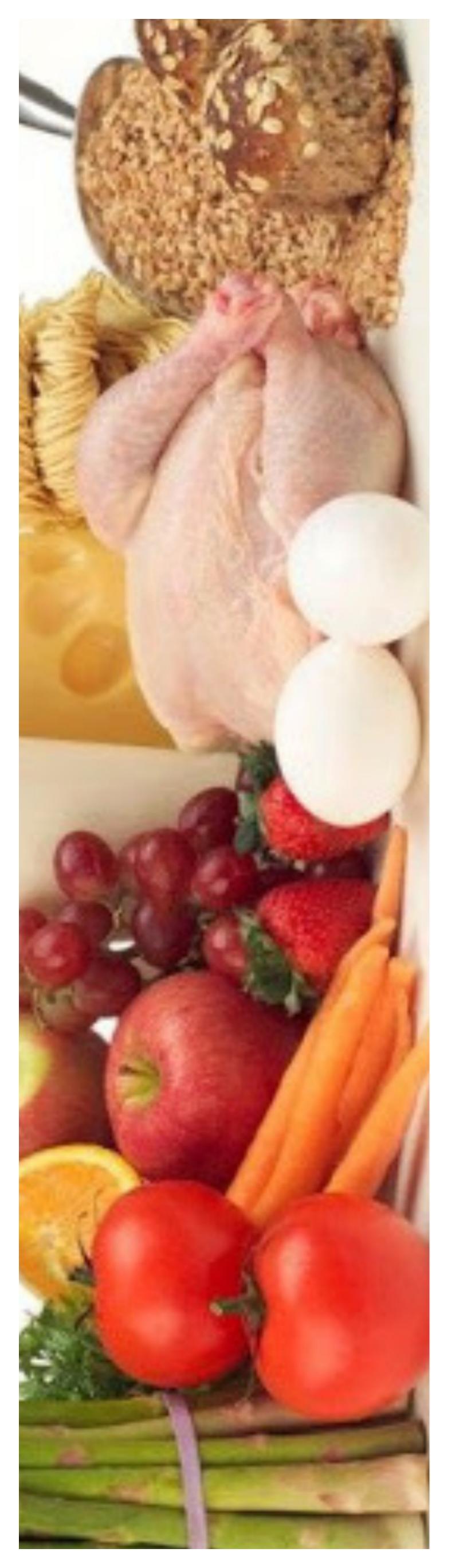


**B3** 

AYUDA A CONVERTIR LOS ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN EN LA ENERGÍA QUE SE NECESITA. LA NIACINA ES IMPORTANTE PARA EL DESARROLLO Y LA FUNCIÓN DE LAS CÉLULAS EN EL ORGANISMO

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN B3:

LEVADURA, AVES, HUEVOS, LECHE, ARROZ INTEGRAL, TRIGO, ANCHOAS, ATUN, PEZ ESPDA, PIMENTON, CACAHUETE



**B**5

JUNTO A OTRAS VITAMINAS DEL GRUPO B, LA VITAMINA B5 ES ESENCIAL EN LA OBTENCIÓN DE ENERGÍA A PARTIR DE LOS HIDRATOS DE CARBONO, LAS PROTEÍNAS Y LAS GRASAS. ADEMÁS PARTICIPA EN LA FORMACIÓN DE ANTICUERPOS, EN LA PRODUCCIÓN DE CORTICOSTEROIDES Y EN LA FORMACIÓN DEL COLESTEROL.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN B5:

HIGADO DE POLLO, SALVADO DE TRIGO Y DE ARROZ, SETAS Y HONGOS, CAVIAR, QUESO, SALMÓN, AGUACATE, LENTEJAS, ESPARRAGOS, GUISANTE, Y ATUN

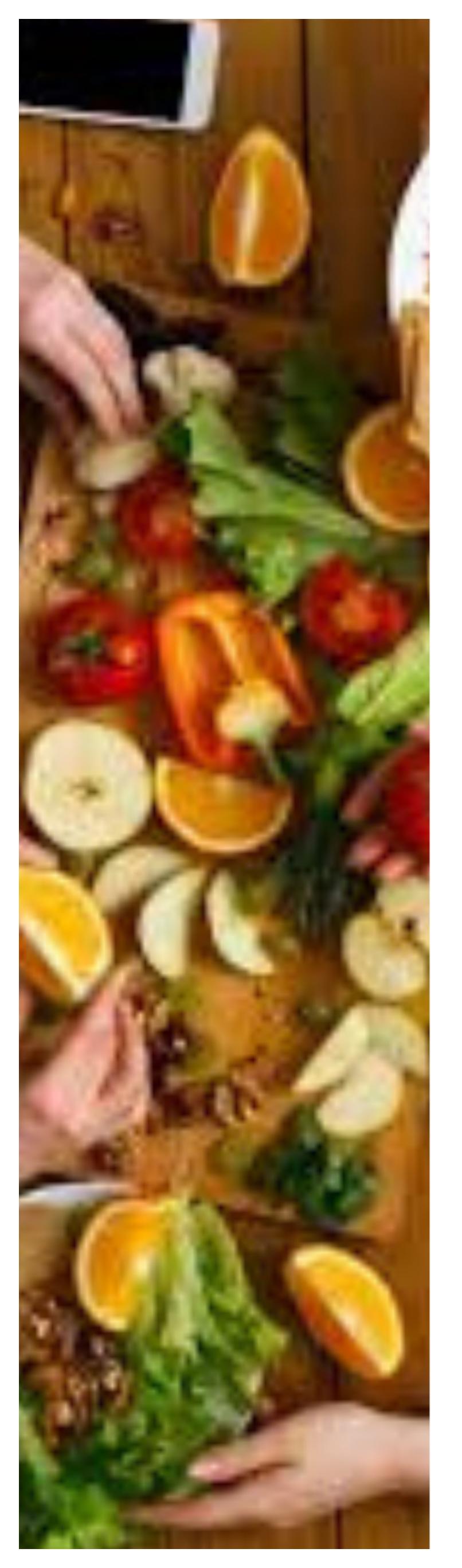


**B9** 

ESTA VITAMINA JUEGA UN PAPEL EN LA ACUMULACIÓN DE PROTEÍNAS EN EL CUERPO, INCLUYENDO LAS CÉLULAS SANGUÍNEAS. LA DEFICIENCIA DE ÁCIDO FÓLICO PUEDE CAUSAR ANOMALÍAS CONGÉNITAS GRAVES CONOCIDAS COMO DEFECTOS DEL TUBO RENAL.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN B9:

RUCULA, ESPINACAS, LECHUGA, BERROS, ESPARAGOS, PEREJIL, SOJA, JUDIAS, GARBANZOS, LEVADURA DE CERVEZA, SEMILLAS DE GIRASOL, AGUACATE, MELON, CASTAÑAS, NUECES, AVELLANA

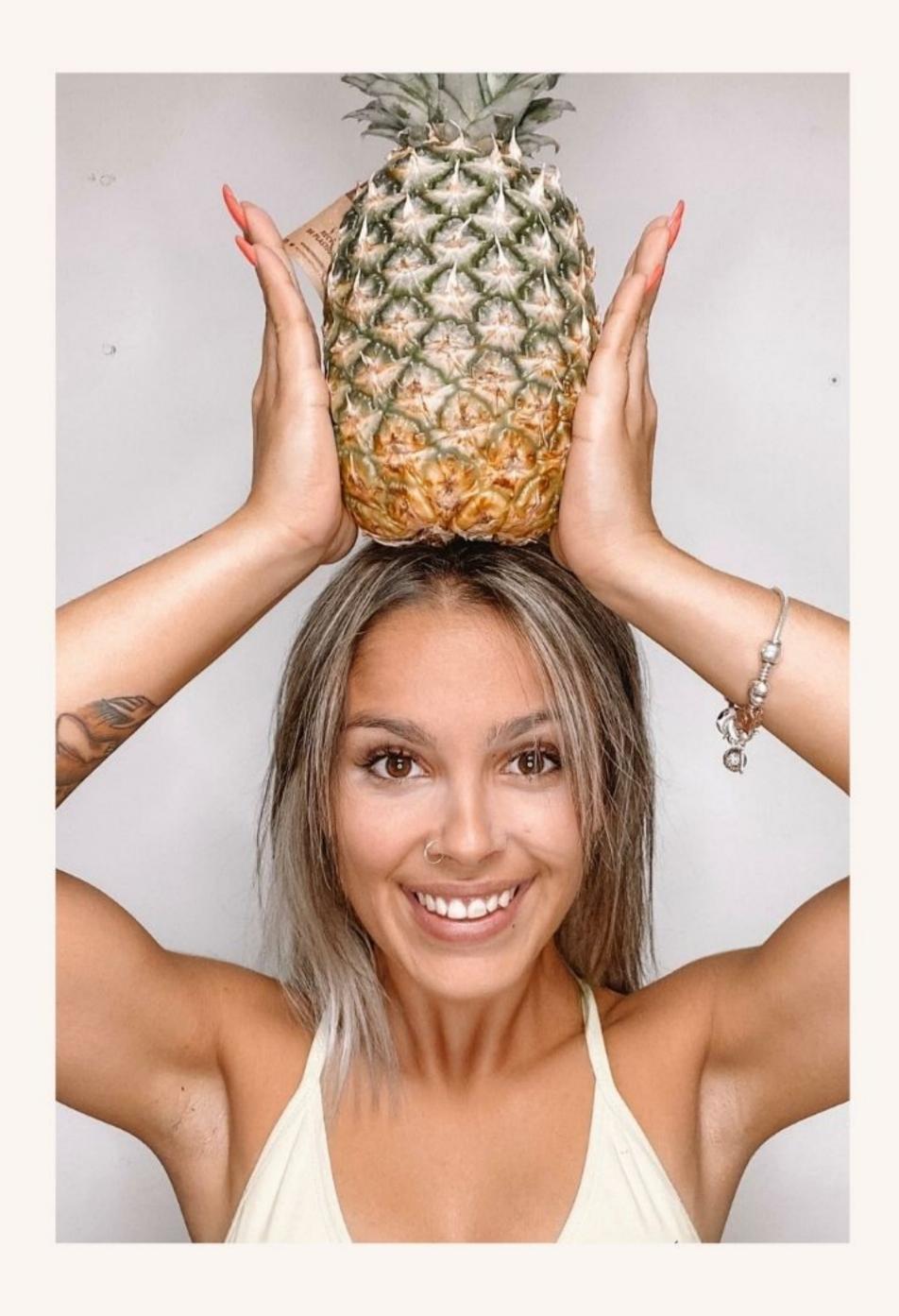


**B12** 

LA VITAMINA B12 ES UN
NUTRIENTE QUE AYUDA A
MANTENER SANAS LAS
NEURONAS Y LOS GLÓBULOS
SANGUÍNEOS. ADEMÁS,
CONTRIBUYE A LA
ELABORACIÓN DEL ADN, EL
MATERIAL GENÉTICO PRESENTE
EN TODAS LAS CÉLULAS.
TAMBIÉN PREVIENE UN TIPO DE
ANEMIA, DENOMINADA ANEMIA
MEGALOBLÁSTICA, QUE
PROVOCA CANSANCIO Y
DEBILIDAD EN LAS PERSONAS

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN B12:

CERDO, AVES, PESCADO, HIGADO, MARISCO, LECHE, QUESO, MANTEQUILLA, HUEVOS, PULPO, ALMEJAS





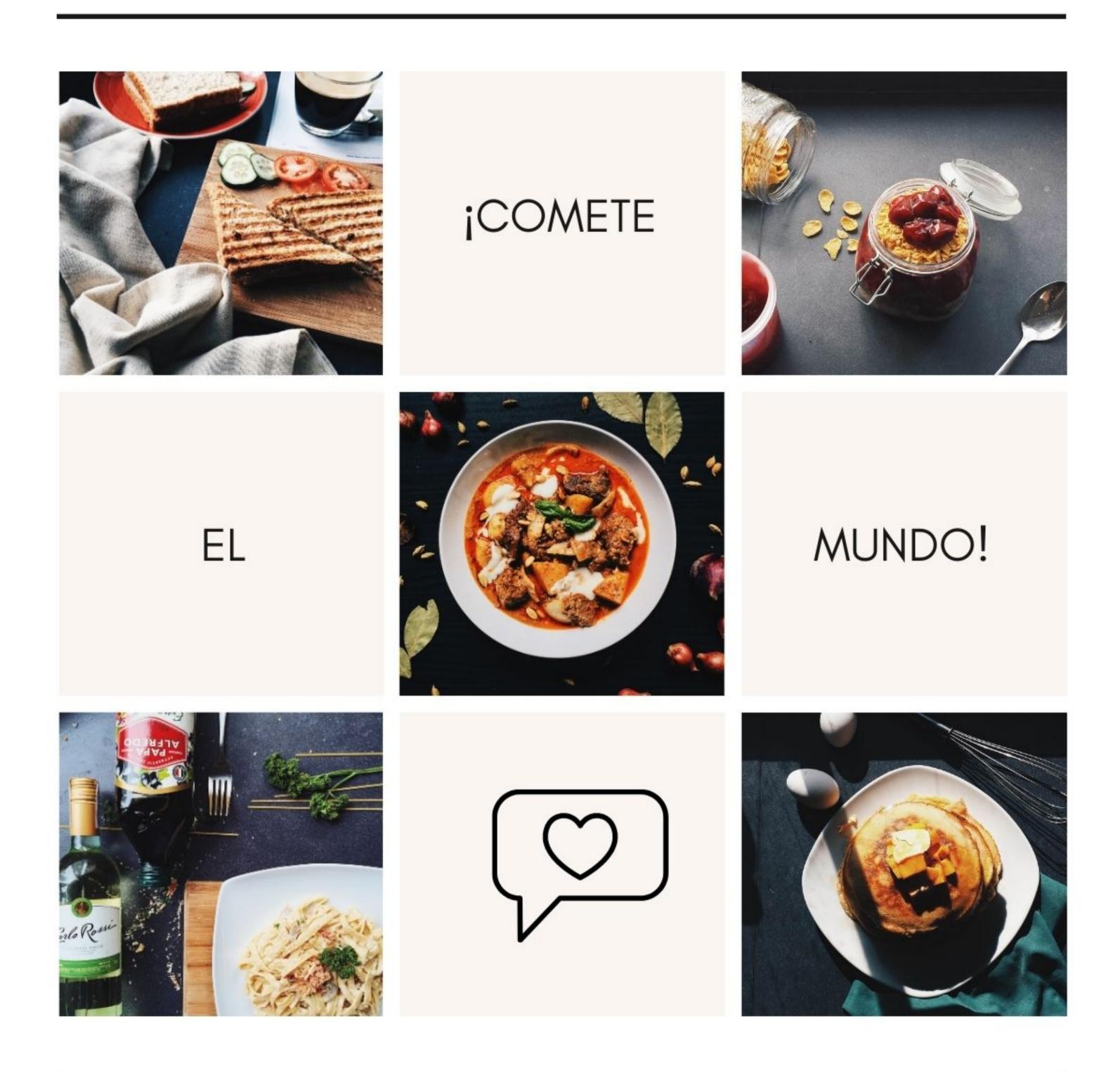
#### La solución esta en ti

@SARAFOLLOWER / @COSMETICOSARTESANOS

En Body Positive, encontraras los conceptos y principios básicos para una dieta saludable a base de sus nutrientes. Ámate lo suficiente como para llevar un Estilo de Vida Saludable, y no te olvides:

Si comes bien HOY, tu cuerpo te lo agradecerá MAÑANA

#### comidista



No se necesita un tenedor de plata para comer bien.

Pablo Martínez