

Body Positive

Tu nutriguia oficial de Nutricion Saludable





HEALTHY FOOD

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



HEALTHY FOOD

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

HEALTHY FOOD

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, AGUACATE, ACELGAS, ALCACHOFA, SEMILLAS DE CALABZA, JUDIAS, GARBANZOS, LENTEJAS, PLATANO Y AVENA





HEALTHY FOOD

OMEGA -6

LOS 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



HEALTHY FOOD

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

HEALTHY FOOD

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, SANDÍA,
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



HEALTHY FOOD

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



HEALTHY FOOD

B7

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

HEALTHY FOOD

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 ESPADA, PIMENTON, CACAHUETE





HEALTHY FOOD

B5

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



HEALTHY FOOD

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

HEALTHY FOOD

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



¡COMETE



EL



MUNDO!



No se necesita un tenedor de plata para comer bien.

Pablo Martínez