

Body Positive

Tu nutriguia oficial de Nutricion Saludable





HEALTHY FOOD

COLAGENO

EL BUEN ESTADO DE TODOS ESTOS TEJIDOS DEPENDE EN GRAN MEDIDA DE LOS NIVELES QUE TENGAMOS DE UNA PROTEÍNA: EL COLÁGENO. UNA SUSTANCIA QUE PRODUCE NUESTRO ORGANISMO DE FORMA NATURAL, PERO QUE CON LA EDAD VA DEJANDO DE GENERAR.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN COLAGENO:

CALDO DE HUESOS, CALDO DE PESCADO, SARDINILLAS, GELATINA



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

VITAMINA A

LA VITAMINA A ES IMPORTANTE PARA LA VISIÓN NORMAL, EL SISTEMA INMUNITARIO Y LA REPRODUCCIÓN. ADEMÁS, LA VITAMINA A AYUDA AL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL CORAZÓN, LOS PULMONES, LOS RIÑONES Y OTROS ÓRGANOS

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA A:

**HIGADO DE POLLO,
ZANAHORIA, PIMIENTOS,
ATUN, MANTEQUILLA,
ESPINACAS, CALABAZA,
REPOLLO, QUESO Y LA YEMA
DEL HUEVO**



HEALTHY FOOD

VITAMINA C

LA VITAMINA C SE NECESITA PARA EL CRECIMIENTO Y REPARACIÓN DE TEJIDOS EN TODAS LAS PARTES DEL CUERPO. SE UTILIZA PARA: FORMAR UNA PROTEÍNA IMPORTANTE UTILIZADA PARA PRODUCIR LA PIEL, LOS TENDONES, LOS LIGAMENTOS Y LOS VASOS SANGUÍNEOS. SANAR HERIDAS Y FORMAR TEJIDO CICATRICIAL.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C:

ESCARAMUJO SALVAJE, PEREJIL, GUISANTE, ESPINACAS, LENTEAS, NARANJA, PIMIENTOS VERDE, LIMA, POMELO, KIWI, MORAS, FRESA Y GROSELLA



HEALTHY FOOD

VITAMINA D

AYUDA A TU SISTEMA INMUNITARIO Y CONTRIBUYE A LA ABSORCIÓN DE CALCIO Y FÓSFORO. ADEMÁS, CONTRIBUYE AL MANTENIMIENTO DE MÚSCULOS, HUESOS Y DIENTES.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D:

CABALLA, SALMON, ATUN, LECHE, HIGADO DE VACUNO, QUESO, HONGOS, SOJA, AVENA, YEMA DE HUEVO



HEALTHY FOOD

VITAMINA E

EN EL CUERPO, ACTÚA COMO ANTIOXIDANTE, AL AYUDAR A PROTEGER LAS CÉLULAS CONTRA LOS DAÑOS CAUSADOS POR LOS RADICALES LIBRES. LOS RADICALES LIBRES SON COMPUESTOS QUE SE FORMAN CUANDO EL CUERPO CONVIERTE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS EN ENERGÍA.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA E:

**ACEITE DE OLIVA,
ALMENDRAS, AVELLANAS,
PIÑONES, CACAHUETES,
ANGULA, CONGRIO, JUREL,
PALOMETAS, SALMÓN,
SARDINAS, PISTACHOS,
AGUACATE, ESPINACAS,
ESPARAGOS, BRÓCOLI**



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