

Body Positive

Tu nutriguia oficial de Nutricion Saludable





HEALTHY FOOD

BETACAROTENO

SON COMPONENTES ANTIOXIDANTES, QUE AYUDAN AL SISTEMA INMUNOLÓGICO A PROTEGERSE DE DIVERSAS ENFERMEDADES Y ESTIMULAN LA PRODUCCIÓN DE GLÓBULOS BLANCOS EN LA SANGRE.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN BETACAROTENO:

ZANAHORIA, PIMIENTOS, BONIATO, CALABAZA, ESPINACAS, DIENTES DE LÉON, ACELGAS, BROCOLI, PLATANO, MANZANA, CIRUELA, NARANJA, MANGO, MELOCOTON, ALBARICOQUE, PASAS



HEALTHY FOOD

CALCIO

MANTENER UNOS NIVELES ADECUADOS DE CALCIO PUEDE AYUDAR A PREVENIR LA OSTEOPOROSIS, ENFERMEDAD QUE SE PRODUCE DEBIDO A LA PÉRDIDA DE MASA ÓSEA QUE SE DA ANTE LA DEBILIDAD DE LOS HUESOS, SOBRE TODO EN MUJERES Y A PARTIR DE LOS 50 AÑOS.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN CALCIO:

QUESO, SARDINAS EN ACEITE, ALMENDRAS, AVELLANAS, LANGOSTINS, GAMBAS, YOGURT, HIGOS SECOS, GARBANZOS, JUDIAS, ACELGAS, CARDO, ESPINACAS, PUERRO, ACEITUNAS, LENTEJAS, HUEVOS, BACALAO, ALCACHOFAS



HEALTHY FOOD

HIERRO

EL HIERRO PERMITE QUE LA HEMOGLOBINA, ES DECIR, EL PIGMENTO ROJO DE LA SANGRE, CUMPLA CORRECTAMENTE SU FUNCIÓN DE APORTAR OXÍGENO A TODAS LAS CÉLULAS DEL CUERPO, AUNQUE TAMBIÉN EL ÁCIDO ASCÓRBICO, LA VITAMINA E, EL COBRE Y LA PIRIDOXINA SON NECESARIOS PARA PRODUCIR GLÓBULOS ROJOS

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN HIERRO:

**TERNERA DE BUEY,
MORCILLA, HIGADO,
ALMEJAS, BERBERECHOS,
MEJILLONES, NUECES,
ANACARDOS, AVELLANA,
PISTACHOS, BERROS,
ACELGAS, ESPINACAS,
LENTEJAS, FRIJOLES,
ARROZ, PAN, Y AVENA**

HEALTHY FOOD

PROTEINAS

DESPUÉS DEL AGUA, LAS PROTEÍNAS SON EL NUTRIENTE CON MAYOR PRESENCIA EN EL CUERPO HUMANO.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS:

**POLLO, PAVO, LECHE, SOJA
GAMBAS, SALMÓN, AVENA,
HUEVOS, CACAHUETE,
QUINOA, ALMENDRAS,
SEMILLAS DE CALABAZA,
COUSCOUS, CERDO, FILETE
DE TERNERA, LENTEJAS,
GARBANZOS, MEJILLONES,
AGUACATE Y TOFU**





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

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



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

ZINC

ES NECESARIO PARA QUE EL SISTEMA DE DEFENSA DEL CUERPO (SISTEMA INMUNITARIO) FUNCIONE APROPIADAMENTE. PARTICIPA EN LA DIVISIÓN Y EL CRECIMIENTO DE LAS CÉLULAS, AL IGUAL QUE EN LA CICATRIZACIÓN DE HERIDAS Y EN EL METABOLISMO DE LOS CARBOHIDRATOS. EL ZINC TAMBIÉN ES NECESARIO PARA LOS SENTIDOS DEL OLFATO Y DEL GUSTO.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN ZINC:

MEJILLONES, CANGREJOS, ALMEJAS, CERDO, VACA, CORDERO, AVES, QUESO, YOGUR, YEMA DE HUEVO, GARBANZOS, FRIJOLES, LENTEJAS, ALUBIAS, AGUACATE, REMOLACHA, LEVADURA DE CERVEZA, ALMENDRA Y AVENA



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