

Body Positive

Tu nutriguia oficial de Nutricion Saludable





HEALTHY FOOD

AZUFRE

FORMA PARTE DE VITAMINAS. ES INTEGRANTE DE ALGUNAS PROTEÍNAS. FORMA PARTE DE HORMONAS. PARTICIPA EN EL METABOLISMO DE GRASAS E HIDRATOS DE CARBONO PERO SU CARENCIA EN EL ORGANISMO PUEDE PRODUCIR UN RETRASO EN EL CRECIMIENTO, Y PROBLEMAS DE PIEL Y HUESOS.

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN AZUFRE:

ACEBOLLA, PUERRO, AJOS, COLIFLOR, COL RIZDA, RUCULA, BROCOLI, HUEVOS, CANGREJOS, POLLO, CORDERO, VIEIRAS, LANGOSTA, FRAMBREUSA, QUESO, CACAHUETE, NUECES, PASAS



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,
FRIJILES, PISTACHOS,
YOGURT, BATATA,
AGUACATE, SANDÍA,
PATATA, CARDO,
ESPINACAS, PLATANO,
PATATA, HABAS, COL, KIWI,
CHAMPIÑONES**

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

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 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



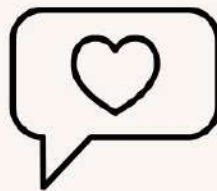
¡COMETE



EL



MUNDO!



No se necesita un tenedor de plata para comer bien.

Pablo Martínez