

# 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

## 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

## 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

## 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

## 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

## 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**



## 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*