

Body Positive

Tu nutriguia oficial de Nutricion Saludable





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

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

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