

# Body Positive

---

Tu nutriguia oficial de Nutricion Saludable

---





# HEALTHY FOOD

## B6

**REGULA LOS PROCESOS QUÍMICOS DE NUESTRO ORGANISMO E INTERVIENE EN LOS SISTEMAS INMUNITARIO Y NERVIOSO.**

**LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN B6:**

**TOCINO, BACON, PANCETA, JAMON, ARROZ, HARINA DE TRIGO, PASTA, MAIZ, SALMON, BACALAO, BESUGO, LENGUADO, ATUN, NECORAS, PULPO, PERCEBES, PIMIENTOS, BONIATO, AVELLANAS, CASTAÑAS, NUECES, PLATANO, CANELA**





# 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

## 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

## OMEGA-9

**TIENE TAMBIÉN PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES, Y SE HA CONTRASTADO SU EFECTO POSITIVO EN LAS ENFERMEDADES DE LA DERMIS, COMO LA DERMATITIS**

**LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN OMEGA-9:**

**ACEITE DE OLIVA,  
AGUACATE, ALMENDRAS,  
NUECES, PISTACHOS, CHIA,  
ACEITUNAS, PEPINO**



# 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**





## 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

---



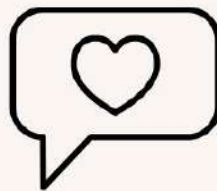
¡COMETE



EL



MUNDO!



---

No se necesita un tenedor de plata para comer bien.

*Pablo Martínez*