

# Body Positive

---

Tu nutriguia oficial de Nutricion Saludable

---





# 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 -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

## 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

## 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**



# HEALTHY FOOD

## VITAMINA K

**TIENE UN EFECTO PROTECTOR DEL CORAZÓN, MANTIENE NUESTROS HUESOS FUERTES, PREVIENE LA CALCIFICACIÓN DE LAS ARTERIAS Y JUEGA UN PAPEL MUY IMPORTANTE EN EL PROCESO DE COAGULACIÓN DE LA SANGRE.**

### **LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA K:**

**NATTO, QUESO, CHUCRUT, CERDO, AVES, HUEVOS, HOJAS DE BERZA, HOJAS DE NABO, BRÓCOLI, SOJA, ZANAHORIA, ACEITE DE SOJA, EDAMAME, CALABAZA, GRANADA**



## 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*