



nutrilite™

Manual de ingredientes

Nutrición

MANUAL DE MARCA



Amway™



Inicio

CAPÍTULO 1:
**¿Por qué
suplementarse?**
pág. 03

CAPÍTULO 2:
**¿Por qué los
fitonutrientes?**
pág. 29

Apéndice
pág. 44



Haz clic sobre el
recuadro para ir al
capítulo deseado.

Vuelve a esta
página haciendo clic
en el **icono de inicio**

Avanza o retrocede
entre páginas usando
las flechas





¿Por qué suplementarse?

Los suplementos alimenticios/dietarios pueden incrementar la ingesta dietética total, complementarla o suplir alguno de sus componentes, y proporcionar la cantidad y variedad de nutrientes que los expertos recomiendan.



Contenido



Infografía capítulo 1
pág. 05

**Los suplementos ayudan a
llenar el vacío nutricional**
pág. 07

Los retos de comer saludable
pág. 09

Comprender la nutrición fundamental
pág. 10

**La nutrición fundamental
enriquece tu futuro**
pág. 15

Filosofía de bienestar óptimo
pág. 25

Haz clic sobre el recuadro
para ir a la sección deseada



¿Consumes la cantidad suficiente de frutas y vegetales para apoyar tu alimentación?

3



de cada



4

Adultos a nivel mundial

NO CUBREN la cantidad mínima de cinco porciones (o 400 gramos) de frutas y/o vegetales por día recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).



La mayoría de los adultos necesitarían por lo menos

Duplicar su consumo

actual de frutas y vegetales para cubrir la recomendación de la OMS.

El obstáculo:

Consumir la cantidad y variedad recomendada de frutas y vegetales es un reto para muchas regiones del mundo.



La solución



1

Consume por lo menos **5 porciones** (400g) de frutas y vegetales de diversos colores diariamente.

2

Cuando la alimentación no es suficiente, considera consumir **suplementos**.

3

Incluye en tu plato una **variedad de frutas y vegetales** para obtener una gama de beneficios para la salud.



Incluye en tu vida diaria los 5 pilares de la salud óptima



Alimentación



Suplementación



Ejercicio



Actitud positiva



Descanso



Los suplementos ayudan a llenar el vacío nutricional

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo mínimo de cinco porciones de frutas y vegetales (400 gramos) al día. Sin embargo, los estudios demuestran que la mayoría de las personas no ingieren esta cantidad mínima, lo cual significa que hay un vacío entre lo que comen y lo que necesitan.

Otros factores que pueden influir en crear un vacío nutricional son consumir las cinco porciones diarias de frutas y verduras pero no con una variedad suficiente, así como no tener tiempo para tomar alimentos saludables y en su lugar consumir comidas rápidas de poco valor nutritivo.

Si consumes menos de cinco porciones de frutas y vegetales diarios, los suplementos alimeticios/dietarios te pueden ayudar a llenar el vacío nutricional.

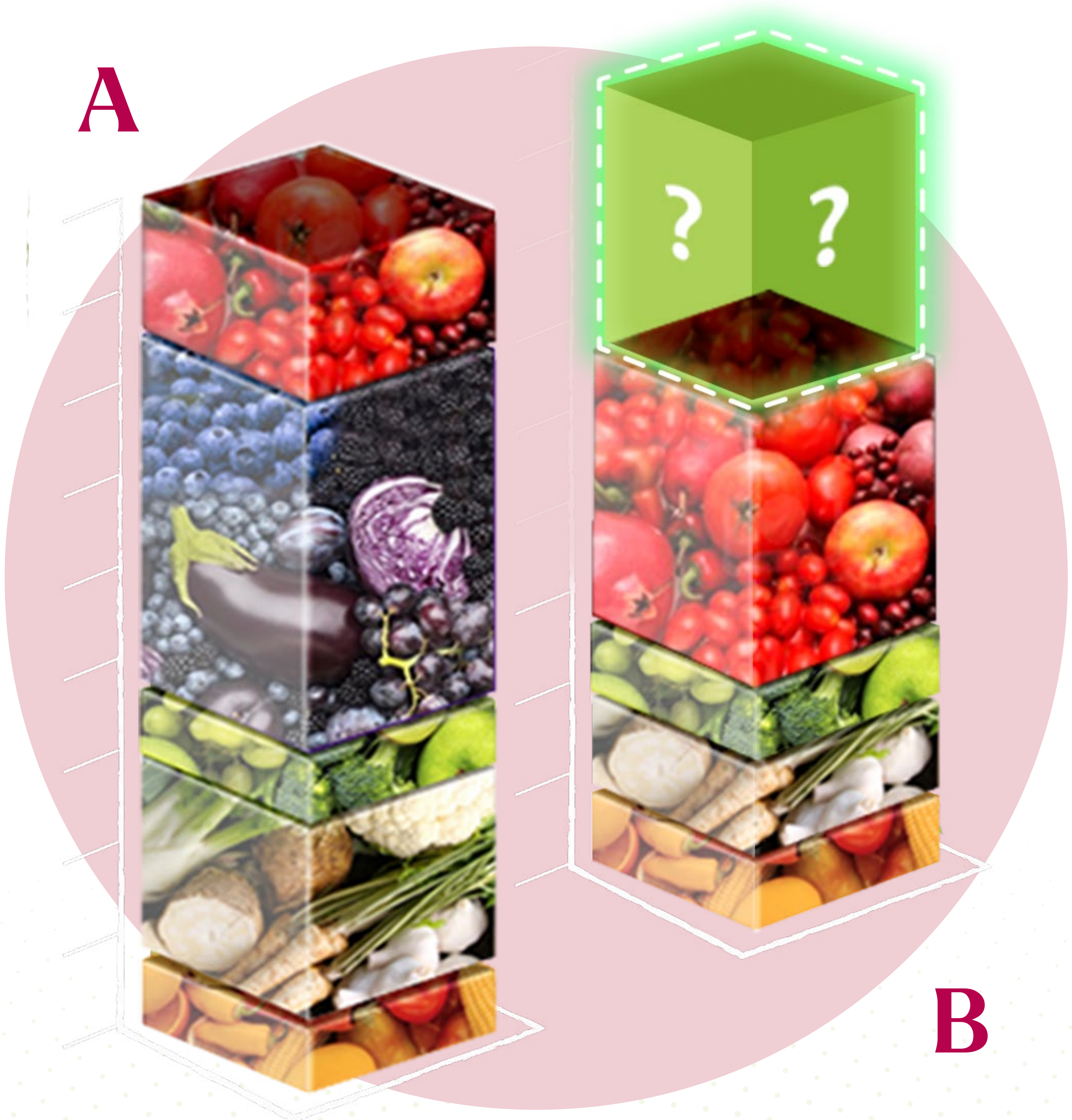


IMPORTANTE

8

de cada 10 personas no consumen las 5 a 9 porciones.





A) consumo recomendado

Entre 5 y 9 porciones al día.

B) consumo promedio

3 Porciones de frutas y vegetales al día.



IMPORTANTE

El nivel mínimo recomendado de frutas 🍇 🍌 🍏 y vegetales 🥑 🥦 es de 400 gramos al día y de esa cifra solo se ingiere entre el 25 al 50%.



Los retos de comer saludable

El Reporte Global de Fitonutrientes desarrollado por el Instituto de Salud NUTRILITE™ reveló el gran vacío nutricional que existe en el mundo.

Un reporte en el 2014 de NUTRILITE™ en el prestigioso *British Journal of Nutrition* mostró los índices en el consumo de frutas y vegetales a nivel mundial encontrando que está por debajo de las cantidades recomendadas.

Se concluyó que la mayoría de los adultos necesitan por lo menos duplicar su consumo para así cumplir con la ingesta básica recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) de cinco porciones diarias.

El estilo de vida actual que no deja tiempo para comer adecuadamente, la disponibilidad o costo de los alimentos, así como aspectos específicos de la cultura son algunas de las razones encontradas por las que no se cumple con estas recomendaciones, lo que a su vez crea el vacío nutricional.

Con los resultados de este estudio lo que se busca es enseñar la importancia de tener una alimentación con la cantidad y variedad de frutas y verduras, y cuando no es posible hacerlo, consumir suplementos para llenar este vacío.





Comprender la nutrición fundamental

Los suplementos fundamentales son una excelente manera de llenar el vacío de nutrientes que tiene la mayoría de las personas. Podemos verlo de esta manera: sin importar de dónde provenimos o nuestra edad, todos tenemos las mismas necesidades nutricionales fundamentales. Desafortunadamente, no consumimos la cantidad de frutas y vegetales que necesitamos en nuestra alimentación. Eso significa que casi todos podemos beneficiarnos con un suplemento.



IMPORTANTE

La nutrición fundamental puede dividirse en tres categorías: Macronutrientes, Micronutrientes y Fitonutrientes.





Cómo construir una base sólida

Considera a tu cuerpo como una casa –los Macronutrientes, Micronutrientes y Fitonutrientes son todos cimientos fundamentales.

LADRILLOS: las proteínas nos ayudan a crecer y a repararnos.

CEMENTO: las vitaminas y minerales crean una base sólida al desempeñar cientos de funciones en el cuerpo que sustentan la vida.

SEGURIDAD: los Fitonutrientes ayudan a proteger la integridad de los ladrillos y el cemento.

ELECTRICIDAD: los ácidos grasos Omega 3 ayudan a respaldar la salud de nuestros sistemas nervioso y cardiovascular.



Macronutrientes

PROTEÍNAS

Ayudan al crecimiento, mantenimiento y reparación de los tejidos.

Sabías qué...

Existen ingredientes vegetales que al combinarse entre sí aportan la misma calidad de aminoácidos que una proteína de origen animal, un ejemplo de estos son el trigo, el chícharo y la soya, los cuales al combinarse pueden formar una proteína de alto valor biológico, con el beneficio extra de ser libres de grasas saturadas y colesterol.

GRASAS

Los ácidos grasos Omega 3 promueven la salud del corazón, del cerebro, la visión y las articulaciones.

Sabías qué...

Podemos encontrar los ácidos grasos Omega 3 en el pescado, sin embargo, en promedio solo consumimos 31 gramos de los 200 gramos recomendados de pescado por semana.

CARBOHIDRATOS

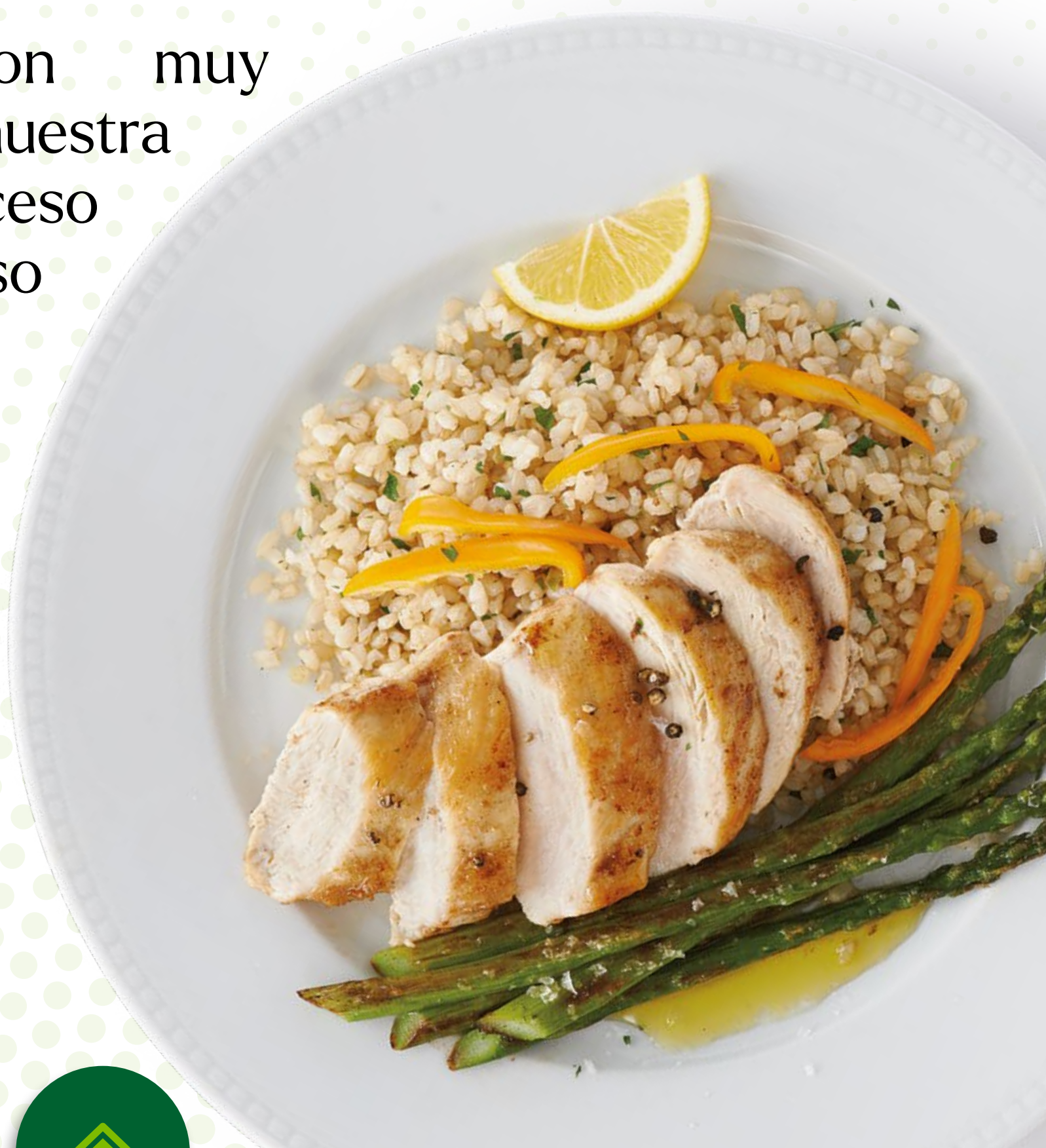
Son una fuente de energía para nuestro cuerpo.

Sabías qué...

Los carbohidratos son muy abundantes en nuestra alimentación y en exceso pueden producir sobrepeso u obesidad, por lo que no requerimos suplementarnos con este Macronutriente.

MACRONUTRIENTES

Proteínas, grasas y carbohidratos.



MICRONUTRIENTES

Vitaminas y minerales.

Micronutrientes

Son las vitaminas y minerales que actúan con los Macronutrientes para desempeñar cientos de funciones en nuestro cuerpo.

¿Sabías qué?

Obtenemos las vitaminas y minerales esenciales que nuestro cuerpo requiere a través de fuentes naturales como las frutas y vegetales; ellas además de vitaminas nos proveen de Fitonutrientes. Sin embargo la dieta común no satisface la demanda requerida.

En NUTRILITE™ nos encargamos de obtener de las frutas y vegetales las vitaminas garantizando mayores niveles de eficacia al cosecharlas y procesarlas en su etapa de mayor aporte nutricional.



¿Obtienes suficientes vitaminas y minerales?

Vitaminas	Se encuentra en
Vitamina A	Hígado, aceite de pescado, yema de huevo, mantequilla, queso.
Vitamina B1	Yema de huevo, levadura de cerveza, garbanzo, lenteja, arroz y cereales integrales, germen de trigo, nueces y avellanas.
Vitamina C	Cítricos, bayas, tomate, pimientos.
Vitamina D	Luz solar, yema de huevo, aceite de hígado de pescado, salmón, sardinas, atún.
Vitamina E	Verduras de hoja verde, germen de trigo, aceites vegetales, yema de huevo, semillas.
Minerales	Se encuentra en
Zinc	Carne roja, mariscos, frijoles, nueces.
Hierro	Carne roja magra, mariscos, hígado, nueces, verduras de hoja verde, frijol, lenteja, garbanzo.



Fitonutrientes

Son compuestos naturales presentes en las plantas ricos en antioxidantes. Los obtenemos comiendo frutas y vegetales. Cada color de las plantas está relacionado con una gama de beneficios, por eso es importante comer una amplia variedad.

Sabías qué...

3 de cada 4 adultos a nivel mundial no cubren las cinco a nueve porciones recomendadas de frutas y verduras al día.

FITONUTRIENTES

Compuestos orgánicos presentes en las frutas y vegetales.



La nutrición fundamental enriquece tu futuro



La nutrición es la clave para apoyar una vida saludable.

Sabemos que tener una alimentación adecuada y balanceada nos ayuda a lucir más jóvenes, tener más energía y ser menos propensos a enfermedades, pero, ¿en qué consiste y cómo llevar una alimentación balanceada y completa?

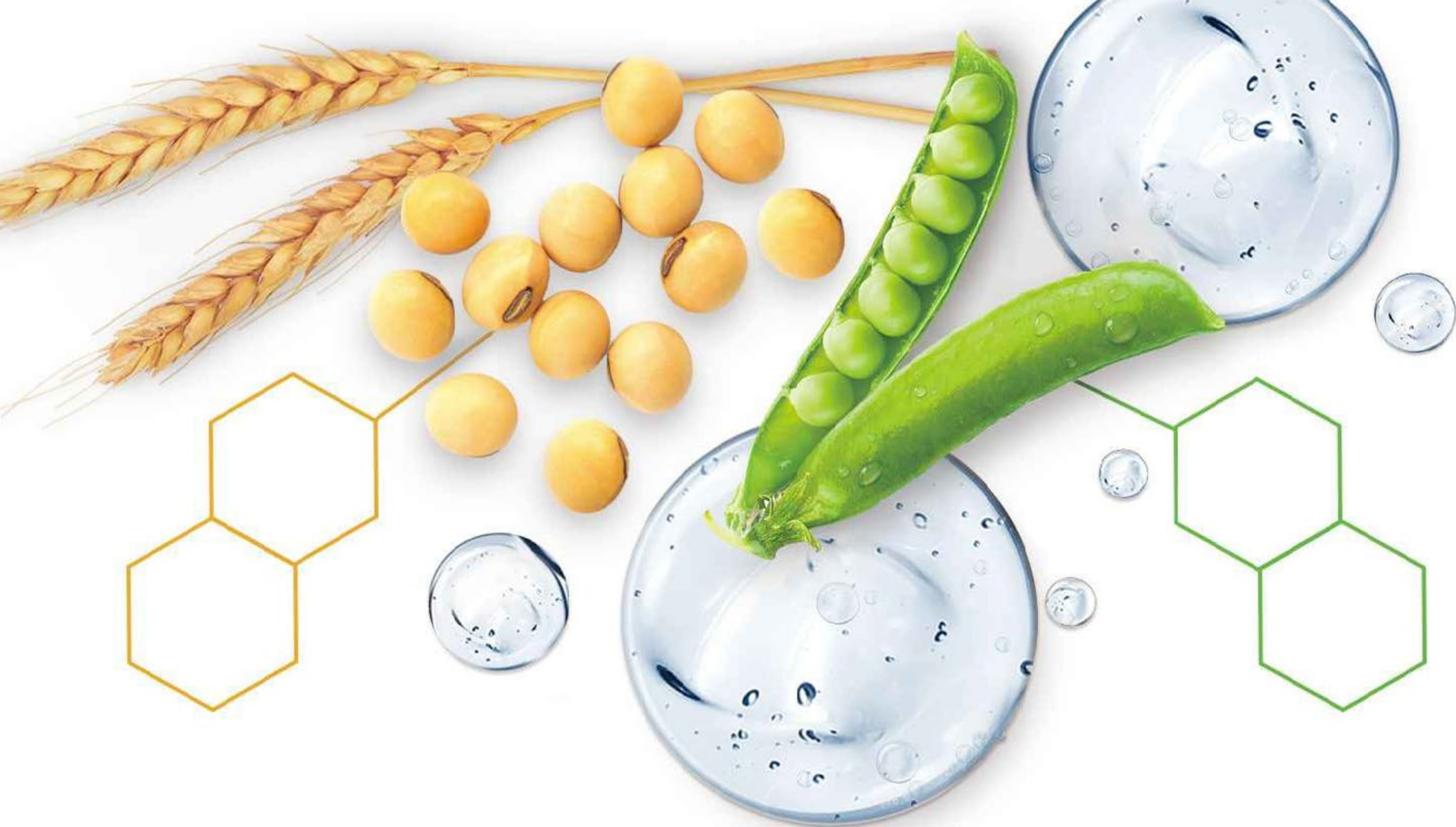
A continuación te presentamos una guía de los principales beneficios que ofrecen los Macronutrientes, Micronutrientes y Fitonutrientes.



IMPORTANTE

La buena nutrición  es el resultado de una sana alimentación.   





MACRONUTRIENTES

Podemos pensar en los Macronutrientes como nuestra nutrición básica. Esta categoría se compone por las proteínas, grasas y carbohidratos.

Proteínas

Se requieren para el crecimiento, mantenimiento y reparación de tejidos. Ayudan al cuerpo a tener energía, así como a desarrollar y mantener músculos fuertes.

Proteínas de origen vegetal

Proteínas como las contenidas en la soya y frijol ofrecen importantes beneficios a la vez de que se digieren fácilmente. La soya constituye la principal fuente de proteína a nivel mundial.

Beneficios

- Estudios experimentales han demostrado que incluir una cantidad razonable de granos en la alimentación, como el frijol y la soya, disminuye los niveles de colesterol.
- Ayudan a prevenir la diabetes y la osteoporosis.
- Auxilian el funcionamiento del sistema digestivo.
- La proteína de soya además ayuda al aumento de masa muscular y apoya al sistema inmunológico.





Grasas

Una de las fuentes principales de los ácidos Grasos Omega 3 es el pescado.

Se pueden encontrar en los aceites de pescado y mariscos, incluyendo las sardinas, atún, salmón, trucha, mejillones y ostras.

También pueden ser de origen vegetal y se encuentran presentes en la lechuga, soya, espinaca, fresa, pepino, col de Bruselas, piña, almendra, nuez y linaza.

Beneficios

- Los ácidos eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA) contribuyen al funcionamiento normal del corazón (con una ingesta diaria de 250 mg de EPA y DHA).
- La sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo, los ácidos grasos poliinsaturados (Omega 3) son grasas benéficas para el organismo.
- Apoyan la salud neurológica.



Micronutrientes

Son las vitaminas y minerales esenciales que trabajan junto con los Macronutrientes para mantener las acciones que nuestro cuerpo necesita para vivir.

VITAMINAS

Las vitaminas son compuestos orgánicos complejos presentes de forma natural en las plantas y los animales. Necesitamos alrededor de 15 vitaminas diferentes para satisfacer nuestras necesidades nutricionales.

Vitamina A

Se encuentra en los tejidos animales, como el hígado, aceite de pescado, yema de huevo, mantequilla y queso.

Beneficios:

- Es necesaria para el crecimiento adecuado de huesos y dientes.

Vitaminas B

Es un grupo de doce sustancias de las cuales ocho se consideran vitaminas. Estas son la B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 y B12. Estas vitaminas no se almacenan en gran cantidad en el cuerpo, por lo que deben incluirse en la dieta cada día.

La levadura de cerveza es una de las mejores fuentes naturales de vitaminas del complejo B.

Las carnes frescas y productos lácteos son las mejores fuentes de la mayoría de Vitaminas B. La Vitamina B12 o colabamina solo se encuentra de forma natural en alimentos de origen animal. Los vegetales de color verde oscuro son una excelente fuente de Vitamina B9 o ácido fólico.



Beneficios:

- Previenen ciertos defectos congénitos.
- Mantienen los glóbulos rojos sanos.
- Ayudan a la producción de hormonas.
- Mantienen la piel, cabello y uñas sanas.

Vitamina C

Los cítricos, las bayas y algunas verduras como los tomates y los pimientos constituyen una buena fuente de esta vitamina. Sin embargo, es una vitamina fácilmente oxidable y durante la conservación y preparación de alimentos se pierde su actividad.

La Vitamina C es un antioxidante y por lo tanto se cree que ofrece igual protección a las células que la Vitamina E.

Beneficios:

- En cantidades elevadas, reduce el riesgo de enfermedades del corazón.
- Incrementa la absorción del hierro.
- Aumenta la producción de glóbulos blancos y equilibra el sistema inmunológico.
- Contribuye a la reducción del cansancio y la fatiga.
- Contribuye a la protección de las células del daño oxidativo.
- Contribuye a la función normal del sistema nervioso.
- Genera la producción de colágeno.
- Promueve la formación de neurotransmisores y hormonas.



Vitamina D

Se produce cuando sustancias que están presentes de forma natural en el cuerpo se exponen a la luz solar, también se encuentra en pescados grasos como atún, caballa y en aceites de hígado de pescado.

Beneficios:

- El organismo necesita esta vitamina para utilizar el calcio y el fósforo en la formación de los huesos y dientes.

Vitamina E

Está presente en las verduras de hojas verdes, en el germen de trigo y otros aceites vegetales, la yema de huevo y semillas. Su principal función es actuar como antioxidante, sobre todo para las grasas.

Beneficios:

- Es vital en el mantenimiento del sistema nervioso, de los aparatos reproductor y circulatorio, y en la protección de los riñones, los pulmones y el hígado.
- Necesaria para el funcionamiento óptimo del sistema inmunológico.
- Mantiene la salud de los ojos y la piel.
- Contribuye a la protección de las células del estrés oxidativo.





Vitamina K

Esta vitamina se encuentra en muchas plantas, especialmente en las que tienen hojas verdes como la espinaca, así como en el hígado y en las bacterias intestinales buenas.

Beneficios:

- La Vitamina K es esencial para la formación de protrombina en el hígado, una de las sustancias químicas necesarias para la coagulación de la sangre.

Fuentes importantes de Vitaminas

Además de las mencionadas anteriormente, otras importantes fuentes de vitaminas son el perejil, el berro y la alfalfa.



Perejil:

Rico en Vitaminas A y C y minerales, incluyendo calcio, zinc, potasio y hierro. Su contenido de boro y flúor refuerza los huesos.





Alfalfa:

Tiene un alto contenido en vitaminas y aminoácidos. Es un buen tónico reconstituyente y también puede reducir el colesterol. Contiene vitaminas del grupo B, A Y C, y minerales como calcio, cobre, magnesio, selenio y zinc.



Berro:

Cuenta con importantes propiedades que incluyen un efecto antiescorbútico, aperitivo depurativo y buen aliado del sistema inmunitario por su contenido de vitamina C. Rico en vitaminas A, complejo B, C, D, E, y minerales como potasio, zinc, hierro y magnesio.

Vitaminas

Las vitaminas normalmente se encuentran en los alimentos y otras fuentes naturales.

Las vitaminas pueden apoyar en caso de deficiencia de las mismas que pueden causar enfermedades, también se usan durante el embarazo, en casos de mala nutrición, trastornos digestivos a causa de alguna enfermedad, una mala nutrición, trastornos digestivos y muchas otras condiciones.



MINERALES

Al igual que las vitaminas, los minerales son fundamentales para el buen funcionamiento y el bienestar de nuestro cuerpo. El calcio es uno de los más importantes.

Calcio

Es un componente esencial de nuestros huesos y dientes. Se encuentra en lácteos, espinaca, brócoli, col de Bruselas, hortalizas, cereales, granos de sésamo, soya, pan, ruibarbo, sardinas de lata y salmón.

Beneficios:

- Es esencial para el crecimiento y la formación de hueso nuevo y dientes. Es un mineral importante en los períodos de crecimiento de los huesos como en la infancia, durante el embarazo y la lactancia.
- Mantiene la fortaleza y densidad de los huesos, y es utilizado en el tratamiento y la prevención de la osteopenia y la osteoporosis (huesos frágiles que se rompen fácilmente), por lo que es un arma eficaz en el envejecimiento.
- Es fundamental para la coagulación.
- Interviene en la transmisión del impulso nervioso.



Fitonutrientes

Los Fitonutrientes son compuestos naturales que se encuentran en las plantas. Entre otros beneficios, estos nutrientes botánicos contienen antioxidantes que ayudan a proteger nuestro organismo y combatir los radicales libres.

Como los Fitonutrientes se encuentran únicamente en los alimentos de origen vegetal, para tener una alimentación balanceada es muy importante consumir una amplia variedad de frutas y vegetales en diferentes colores, ya que éstos se relacionan con los Fitonutrientes que contienen.

Se recomienda dividir las frutas y verduras en 5 grupos de colores: verde, blanco, rojo, azul/violeta y amarillo/anaranjado, para recibir los beneficios de los diversos Fitonutrientes.

El siguiente capítulo presenta una descripción de cuáles son los principales Fitonutrientes, cómo están agrupados por colores, sus beneficios y en qué frutas y vegetales se encuentran.

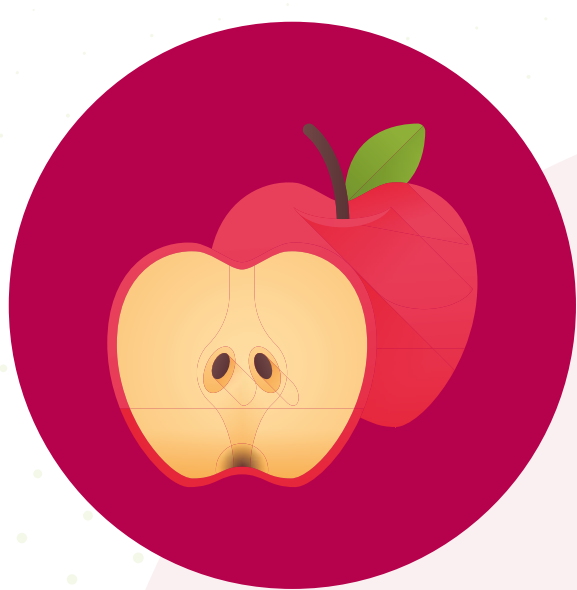


Filosofía de bienestar óptimo

Nos sentimos bien cuando vivimos bien.

Nos da el bienestar para disfrutar todas las etapas de la vida. Consiste en dar lo mejor de nosotros cada día al seleccionar los alimentos y suplementos correctos, junto con el ejercicio, el descanso y seguir hábitos saludables y balanceados en la vida diaria.

Los 5 pilares de la salud óptima se encuentran a tu alcance y tendrán un alto impacto:



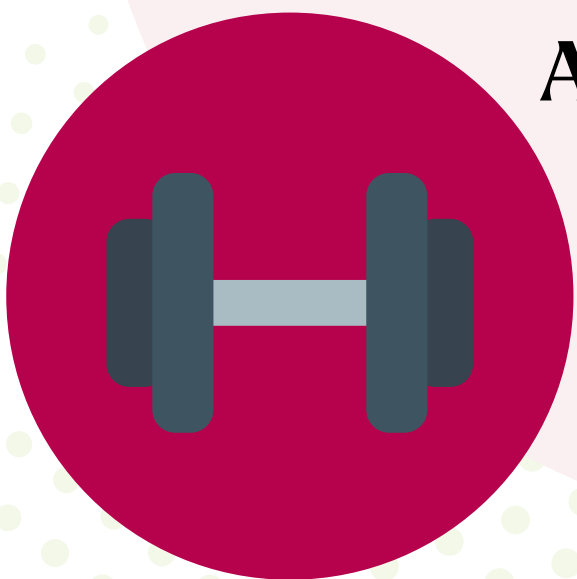
ALIMENTACIÓN



SUPLEMENTACIÓN



ACTITUD POSITIVA



EJERCICIO



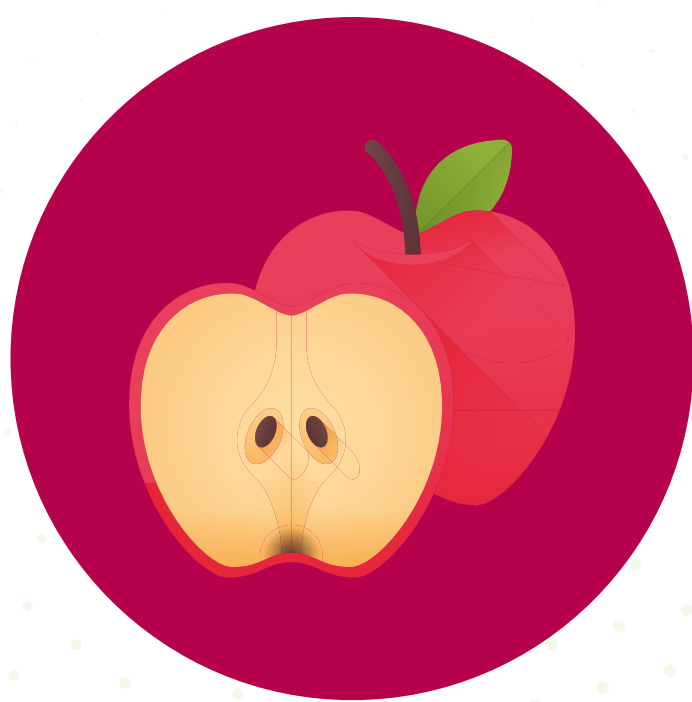
DESCANSO



IMPORTANTE

El bienestar óptimo comienza cuando tomamos la responsabilidad de empezar una vida sana





Alimentación:

Todos los días enfrentamos retos para mantener una dieta equilibrada y limitar los alimentos no tan saludables que contienen grasas y azúcares. Una buena nutrición es esencial para el Bienestar Óptimo, pero no solo la cantidad sino también la calidad de los nutrientes es reconocida como clave para mantener una buena salud.

Según la OMS y otras organizaciones de salud a nivel mundial sugieren que llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones, para este fin recomiendan llevar una alimentación abundante en frutas, hortalizas y granos enteros que aporte una variedad de Fitonutrientes (compuestos nutritivos que se encuentran en los vegetales).



IMPORTANTE

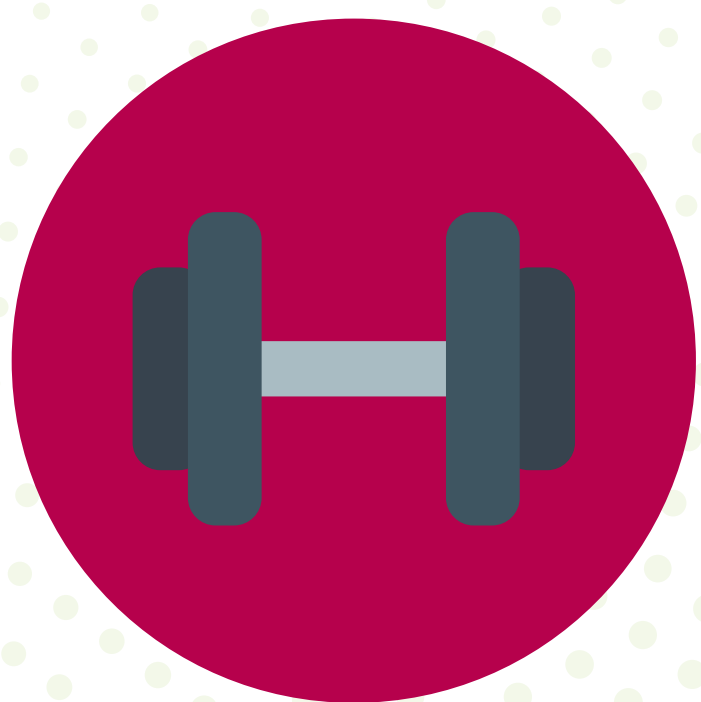
Tu camino a la salud personal
está esperando por ti...





Suplementación:

Muchos científicos e investigadores en Nutrición y Salud recomiendan los suplementos alimenticios/dietarios como parte de una dieta sana para ayudar a alcanzar la nutrición óptima.



Ejercicio:

Se ha demostrado que la actividad física regular nos beneficia, ayudando a que funcione adecuadamente nuestro cuerpo y manteniendo una composición ideal de músculos sanos y buena flexibilidad. Ser activo también permite conservar la independencia y disfrutar de un Estilo de Vida vigoroso hasta llegar a una edad mayor.

Tenemos la opción de ver vida con optimismo o no. Debemos tomar conciencia de las muchas alternativas y oportunidades que se nos presentan, ya que en el arte de vivir es crucial enfocarnos en lo más importante: nuestro Bienestar Óptimo.





Actitud positiva

La mente es uno de los elementos más importantes en el Bienestar Óptimo. Es el motor que nos permite aprender nuevas cosas en cada etapa de la vida y nos ayuda a enfrentar las situaciones difíciles adoptando una perspectiva 100% optimista. Al tener una actitud positiva mantenemos una conciencia de Bienestar Óptimo, esto es fundamental para el equilibrio en nuestra vida. En el Instituto de Salud Nutrilite™, la ciencia, la nutrición, la investigación y las personas, nos unimos para brindar una experiencia agradable enfocada en el bienestar.

Recordemos que tenemos la opción de ver la vida con optimismo o no. Debemos tomar conciencia de las muchas alternativas y oportunidades que se nos presentan, ya que en el arte de vivir es crucial enfocarnos en lo más importante: nuestro Bienestar Óptimo.



Descanso

Si queremos tener un Bienestar Óptimo, debemos tener periodos de descanso y renovación. Dormir lo suficiente restaura las reservas del organismo y evita el agotamiento físico y mental.





¿Por qué los fitonutrientes?

Los alimentos de origen vegetal son los únicos que contienen Fitonutrientes. Actúan como poderosos antioxidantes por lo que combaten los daños causados por los radicales libres y promueven un Bienestar Óptimo.



CONTENIDO

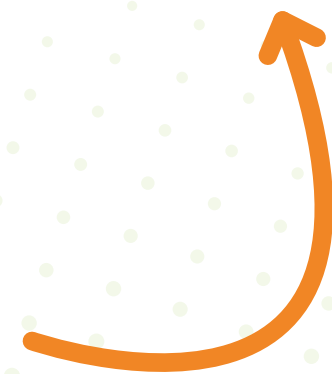


Infografía capítulo 2
pág. 31

5 colores al día es la forma óptima
pág. 34

**Los mejores fitonutrientes vienen
de las granjas Nutrilite™**
pág. 40

Haz clic sobre el recuadro
para ir a la sección deseada



Los fitonutrientes funcionan como poderosos antioxidantes

Las plantas producen Fitonutrientes como mecanismo de defensa para protegerse. Se considera que los Fitonutrientes brindan beneficios similares a las personas.

Recibe los beneficios de los fitonutrientes

5 colores al día es la forma óptima. Cada color de las plantas está relacionado con los Fitonutrientes que contiene y con una gama de beneficios para el organismo.

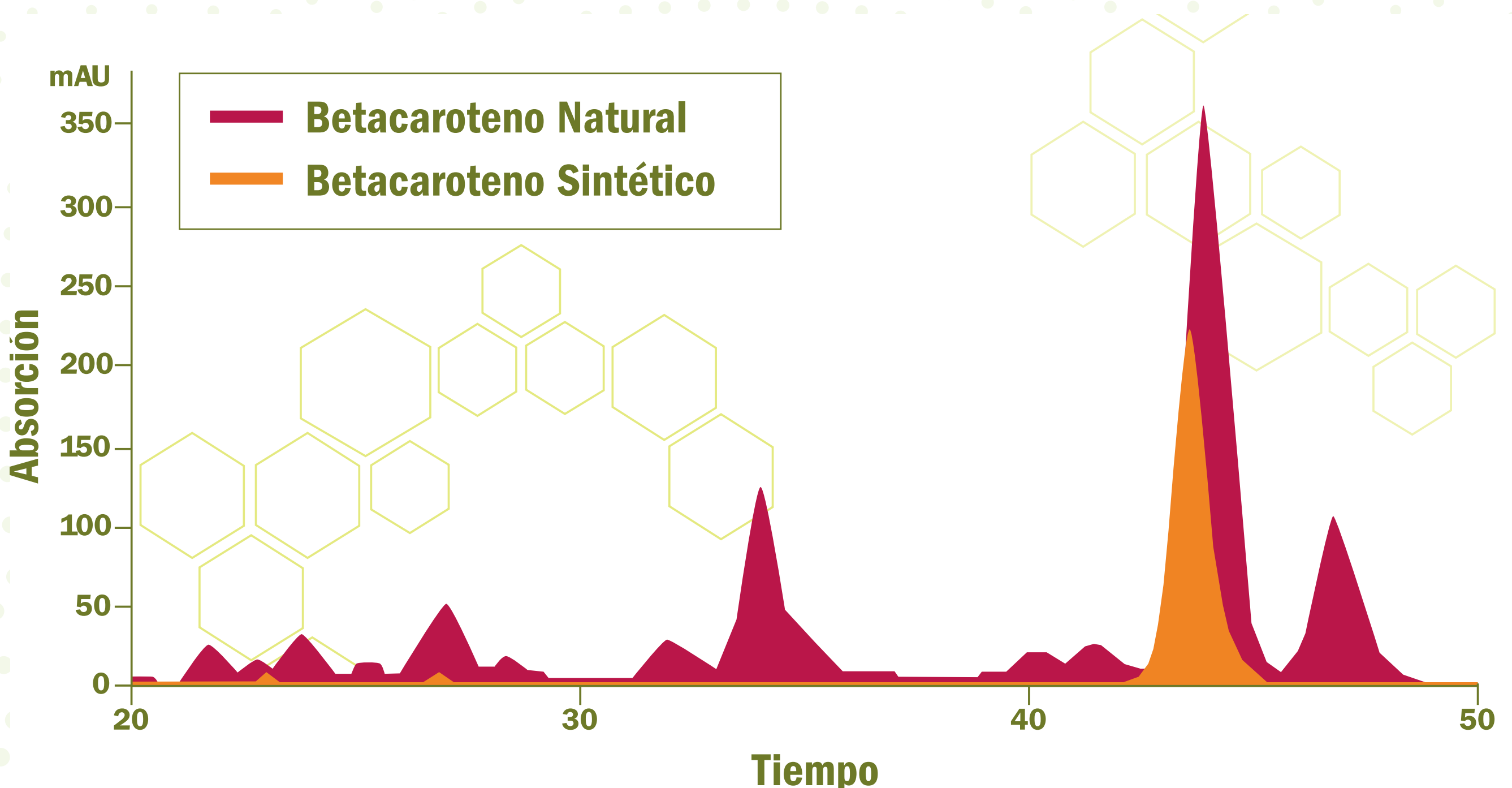
FITONUTRIENTES

Planta

Nutrición

El valor de los ingredientes de plantas

En NUTRILITE™ medimos el contenido de Fitonutrientes concentrados en plantas y sintéticos. Como puedes ver, el betacaroteno natural (de algas) contiene muchos más Fitonutrientes que su contraparte sintética.





ANARANJADO Y AMARILLO

Nutrición y bienestar para visión saludable, función inmune óptima, mantiene la hidratación de la piel, desarrollo y crecimiento saludable, protección celular.

ROJO

Nutrición y bienestar para el corazón, células y piel.

VERDE

Nutrición y bienestar de las células y las arterias, protección antioxidante.

VIOLETA

Nutrición y bienestar del corazón y la piel, protección antioxidante.

BLANCO

Nutrición y bienestar para una buena circulación, función arterial y sistema óseo.



OBTÉN LOS DATOS:

Conoce más acerca de los fitonutrientes, descarga el siguiente documento.

NUTRILITE HEALTH INSTITUTE
CENTER FOR OPTIMAL HEALTH

HOJA DE DATOS DEL INFORME GLOBAL DE FITONUTRIENTES NUTRILITE

Las nuevas investigaciones muestran déficit en el consumo de frutas y verduras, y lo que eso implica en los fitonutrientes y sus beneficios para la salud

El Instituto de Salud Nutrilite comisionó nuevas investigaciones que fueron publicadas por la revista *British Journal of Nutrition*, como también usadas para el desarrollo del Informe Global de Fitonutrientes. Informe Global de Fitonutrientes: Los documentos *A Global Snapshot of Fruit and Vegetable Intake* (Una Muestra del Consumo y Disponibilidad de Frutas y Verduras) y *Availability, and Implications for Phytonutrient Intakes** (Implicancias del Consumo de Fitonutrientes), presentan nueva información sobre la disponibilidad y el consumo de frutas y verduras en el mundo, y las implicancias del consumo de fitonutrientes - un compuesto poderoso y orgánico encontrado en frutas y verduras que puede brindar un amplio rango de beneficios en la salud, como el fortalecimiento en la protección antioxidante del cuerpo^{1,2}, y fomentar una respuesta inmunológica sana.³

Algunos análisis dentro del informe enfatizan la necesidad de entender mejor la relación entre el consumo de frutas y verduras, fitonutrientes y su rol en promover una salud óptima. A pesar de que aún no se han establecido recomendaciones específicas de cantidades de consumo de fitonutrientes, es claro que el consumo de la cantidad y variedad adecuada de frutas y verduras es la mejor manera de asegurar niveles de consumo de fitonutrientes que apoyen una salud óptima.

ANÁLISIS CLAVE	DESCUBRIMIENTOS CLAVE
Una mayoría de adultos en el mundo no consumen la cantidad mínima de frutas y verduras recomendadas por la Organización Mundial de la Salud. La mayoría debe al menos duplicar su consumo actual para alcanzar el mínimo de la recomendación global. Los obstáculos para consumir frutas y verduras pueden incluir: vidas ocupadas, costo, disponibilidad según la estación y zona geográfica.	<ul style="list-style-type: none"> 60-87% de las personas en el mundo no llegan a consumir el mínimo de cinco porciones (o 400 gramos) de frutas y verduras por día. Dentro de aquellos que consumen menos de cinco porciones por día ("consumidores bajos"), el promedio de consumo es aproximadamente de un tercio hasta la mitad del nivel mínimo recomendado.
Unas pocas y selectas categorías de frutas y verduras son más propensas a ser consumidas globalmente, según su disponibilidad.	<p>Las frutas y verduras más comúnmente disponibles a lo largo de las regiones examinadas y ejemplos de sus fitonutrientes asociados son:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hortalizas de fruto, que incluyen tomates (alfa caroteno, beta caroteno y licopeno), maíz (luteína/zeaxantina) y berenjenas (antocianidina). Frutas tropicales y subtropicales, que incluyen plátanos (alfa caroteno y beta caroteno), mangos (beta caroteno), papayas (beta criptoxantina) y guabas (licopeno).
La variedad y cantidad de fitonutrientes consumidos tienden a variar ampliamente de región a región, según la diferencia de la disponibilidad local de frutas y verduras.	<p>Frutas</p> <ul style="list-style-type: none"> Las frutas cítricas están disponibles frecuentemente en las Américas, Australia, Europa Oriental, Norte de África/Medio Oriente, pero en menor cantidad en otras regiones. Los melones están más disponibles en Europa Oriental, África del Norte/Medio Oriente y Asia, que en otras regiones. Las frutas de pepita están disponibles principalmente en regiones de Europa. <p>Verduras</p> <ul style="list-style-type: none"> Las verduras de Brassica están más disponibles en Asia, África del Sur y Occidental, Norte y Este de Europa, que en otras regiones. Las verduras con raíz están disponibles principalmente en regiones de Europa.

Más acerca del Informe Global de Fitonutrientes puede encontrarse aquí. Para información adicional acerca de investigaciones en fitonutrientes del Instituto de Salud Nutrilite, comuníquese con Lindsay Pott en lindsay.pott@amway.com o Clare Wade en clare.wade@amway.com.

* El Informe Global de Fitonutrientes: "A Global Snapshot of Fruit and Vegetable Intake and Availability, and Implications for Phytonutrient Intakes" fueron desarrollados por Nutrilite, usando los resultados de un análisis de consumo de frutas y verduras llevado a cabo para Nutrilite por Exponent, Inc.¹. El análisis del consumo de frutas y verduras fue realizado con datos obtenidos de diversas fuentes: Encuesta Mundial de Salud (WHS) de la Organización Mundial de la Salud (WHO), el Sistema de Monitoreo del Medioambiente Global - Programa de Monitoreo y Evaluación de Contaminación de Alimentos (GEMS/Food) y las Cuentas de Utilización de Suministro (SUA) y Planillas de Balance de Alimentos de la Organización de Alimentos y Agricultura (FAO). *Todas las implicancias y deducciones presentadas en este informe fueron elaboradas por Nutrilite y representan las opiniones de Nutrilite.

Las trece regiones en el análisis realizado por Exponent, Inc. para Nutrilite, corresponden al grupo dietario del 2006 identificado por el Programa de Salud/GEMS de la WHO, e incluye: Américas y Australia (ej. Estados Unidos); América del Sur/Central (ej. México); América del Sur (ej. Brasil); Europa del Sur y el Mediterráneo (ej. Italia); Europa Occidental (ej. Alemania); Europa del Norte (ej. Suecia); Europa Oriental (ej. Rusia); Asia (AJ (ej. China e India); Asia (B) (ej. Japón y Corea); África del Norte y Medio Oriente (ej. Marruecos); África Central (A) (ej. Camerún); África Central (B) (ej. Nigeria); África del Sur (ej. Sudáfrica). Tanto Asia como África Central fueron separadas por GEMS en dos grupos.

¹ Ribeiro FA, Gomes de Moura CF, Aguiar O Jr, de Oliveira F, Spadari RC, Oliveira NR, Oshima CT, Ribeiro DA. La actividad quimiopreventiva de la manzana en contra de la carcinogénesis: actividad antioxidante y control del ciclo celular. *Eur J Cancer Prev*. 2013.

² Singh BN, Singh BB, Singh BI, et al. Polifenólicos de varios extractos/fracciones de la cáscara de la cebolla roja (Allium cepa) con potencial antioxidante y actividades antimutagénicas. *Food Chem Toxicol*. 2009;7:1161-7.



Obtén los datos: <https://bit.ly/2ECo3TS>



CONOCE MÁS

Para conocer más sobre Amway y sus marcas consulta los videos en nuestro canal de YouTube : <https://www.youtube.com/AmwayLatinTV>





5 COLORES AL DÍA ES LA FORMA ÓPTIMA

Cuando seleccionamos el color de las frutas y vegetales, también seleccionamos sus Fitonutrientes.

Cada color contiene diferentes Fitonutrientes, los nutrientes naturales que dan color a las frutas y verduras y aportan una protección antioxidante, ayudándote a obtener excelentes beneficios a tu salud.





Salud del cerebro

La combinación de los frutos del huerto con yogurt y cereales complementan el desayuno de todos los días.

Fitonutrientes clave

Resveratrol, quercetina, ácido elágico y diferentes tipos de antocianinas y procianidinas.

Qué comer

Higo, uvas, moras azules, zarzamoras, col morada, grosella negra, berenjena, camote violeta, frijoles negros, ciruela, remolacha o betabel y moras negras.

Beneficios adicionales

Nutrición y bienestar del corazón y función arterial. Protección antioxidante.

Las antocianinas y el resveratrol (morado)

Las antocianinas son un grupo de Fitonutrientes que tienen fuertes propiedades antioxidantes y juegan un papel importante en la protección del cuerpo contra el daño causado por los radicales libres, además contribuyen a la salud del corazón. Actualmente existen evidencias que demuestran que las antocianinas contribuyen a la salud del ADN, de la piel y del sistema digestivo.

El resveratrol es una rica fuente de antioxidantes y se ha demostrado que favorece la salud del corazón.





Salud de la visión

En las mañanas un plato de papaya, piña y naranja mantiene el sistema inmunológico en óptimas condiciones, además la piel se nutre e hidrata. Los platillos de medio día con guarniciones de zanahoria y limón son muy refrescantes.

Fitonutrientes clave

Alfacaroteno, betacaroteno, betacriptoxantina, luteína, zeaxantina, quercetina y hesperidina, entre otros nutrientes clave.

Qué comer

Maíz, piña, limón, maracuyá, naranja, melón, zanahoria, durazno, batata, mandarina, calabaza y papaya.

Beneficios adicionales

Visión saludable, fortalecimiento de función inmune, mantenimiento de la hidratación de la piel, desarrollo y crecimiento saludable.

ALFACAROTENO, BETACAROTENO, BETA CRIPTOXANTINA Y HESPERIDINA (Naranja)

El betacaroteno, el alfacaroteno y la beta criptoxantina se conocen como carotenoides proVitamina A porque el cuerpo los convierte en Vitamina A.

Estos Fitonutrientes contribuyen a la salud de la visión, ayudan a mantener la hidratación de la piel, favorecen un saludable funcionamiento del sistema inmunológico, contribuyen a la protección celular y son importantes para el crecimiento y el desarrollo.

La Hesperidina es parte de la familia de los Fitonutrientes conocidos como flavonoides. En general, la Hesperidina favorece el buen funcionamiento del sistema cardiovascular.





Salud del corazón

Cuando se trata de frutas y verduras hablamos de alimentos jugosos, refrescantes y sobre todo intensamente nutritivos.

Fitonutrientes clave

Antocianidas, licopeno, proantocianidas, betacaroteno, ácido elágico entre otros.

Qué comer

Manzana roja, arándanos, sandía, toronja rosada, guayaba, granada, rabanitos, frambuesas, fresas, cereza acerola y tomate.

Beneficios adicionales

Nutrición y bienestar para el ADN, las células y los huesos.

LICOPENO Y ÁCIDO ELÁGICO (Rojo)

El licopeno forma parte de la familia de los carotenoides y se puede encontrar en frutas y verduras de color rojo. Ofrece importantes beneficios antioxidantes y los estudios han demostrado que también contribuye a la salud de la próstata.¹

Investigaciones adicionales sugieren que puede ayudar a mejorar la salud pulmonar y hepática,² además de que un alto consumo de licopeno atenúa los efectos de los rayos ultravioleta.³

El ácido elágico es un fuerte antioxidante que está presente en las frambuesas, las moras, los arándanos y las granadas. Las investigaciones demuestran que contribuye a la restauración del sistema celular.

1. Giovanucci E. et al. "La ingesta de carotenoides y de retinol en relación al riesgo de cáncer de próstata". J Natl Cancer Inst 1995; 87: 1767–1776.

2. Giovanucci E. "Tomates, productos a base de tomate, licopeno y cáncer. Revisión de la literatura epidemiológica". J Natl Cancer Inst. 1999; 91: 317–331.

3. Stahl W. et al. "La pasta dietética de tomate protege de la luz ultravioleta que causa eritema en humanos". J Nutr 2001;131: 1449–1451.





Salud celular

La principal ventaja de las frutas y verduras verdes es que son muchísimas y muy variadas. Puedes probarlas crudas o cocidas, solas o combinadas, secas o con algún aderezo bajo en grasa.

Fitonutrientes clave

Isotiocianato, luteína, zeaxantina, isoflavonas y EGCG.

Qué comer

Perejil, repollo, espinaca, pimentón verde, berro, lechuga, calabacita, brócoli, col de Bruselas, habichuelas, frijoles de soya y té verde.

Beneficios adicionales

Nutrición y bienestar de las células y las arterias. Función antioxidante.

EGCG, ISOTIOCIANATO, LUTEÍNA / ZEAXANTINA E ISOFLAVONAS (Verde)

El galato de epigallocatequina (EGCG) ofrece múltiples beneficios a tu salud ya que según se ha descubierto, es un efectivo antioxidante que ayuda a mantener saludables los niveles de colesterol en la sangre y favorece la función vascular.

El isotiocianato contribuye a un saludable crecimiento celular.

La luteína y zeaxantina son miembros de la familia de los Fitonutrientes carotenoides. Tienen altos niveles de antioxidantes y trabajan juntos para mejorar la vista.

Las isoflavonas tienen propiedades antioxidantes muy importantes y ayudan a la salud del corazón, de los huesos y al crecimiento celular.





Salud de los huesos y las articulaciones

Las verduras blancas tienen la gran ventaja de que combinan con cualquier guisado, se cocinan de muchas formas diferentes y por supuesto, ofrecen importantes beneficios para la salud. Prepara a la parrilla champiñones con cebolla como guarnición para carnes o pollo.

Fitonutrientes clave

Isotiocianato, alicina, quercetina, antocianidina y Fitonutriente EGCG.

Qué comer

Nabo, cebolla, champiñones, rábanos, plátano, chicoria, ajo, coliflor, pera, frijoles blancos y frijoles carita.

Beneficios adicionales

Nutrición y bienestar para tu buena circulación, función arterial y sistema óseo.

ALICINA Y LA QUERCETINA (Blanco)

La alicina es ideal para contribuir a la salud del corazón y reducir los niveles de colesterol.

La quercetina es miembro de la familia de los Fitonutrientes conocidos como bioflavonoides, los cuales funcionan como antioxidantes y ayudan a la asimilación de la Vitamina C en el cuerpo. Contribuye directamente con la salud de los vasos sanguíneos y del corazón.








¡Los fitonutrientes de calidad vienen de las Granjas Nutrilite™!

En Nutrilite™ creemos y confiamos en las bondades de los Fitonutrientes y queremos solo los de mejor calidad. Es por eso que somos la única marca global de suplementos, vitaminas y minerales que cultivamos, cosechamos y procesamos ingredientes botánicos en nuestras granjas con certificación orgánica, distribuidas en más de 26 millones de metros cuadrados de tierra en Estados Unidos, México y Brasil.



IMPORTANTE

Nutrilite™ es la única marca mundial de vitaminas y suplementos alimenticios que cultiva,  cosecha y procesa plantas en sus propias granjas con certificación orgánica.  

RANCHO EL PETACAL granja con certificación orgánica NUTRILITE™
*Fuente: GlobalData, <http://gdretail.net/amway-cl>



Los cultivos "**crecen al natural**"...así logramos mantener la concentración más alta de FITONUTRIENTES



1 LA GRANJA ES UN ORGANISMO

En NUTRILITE™ sabemos que es muy importante tener un adecuado balance entre diversidad y cantidad de animales y personas, viviendo y trabajando en la misma granja.



2 INTEGRACIÓN Y DIVERSIDAD DE PLANTAS Y ANIMALES

Los animales, como las vacas, ovejas, cabras y pollos, ofrecen un elemento de color, sonido, y lo más importante, ritmo a las operaciones de la granja.



3 PRESERVACIÓN DE LOS HÁBITATS

En cada una de las granjas NUTRILITE™ buscamos la preservación de las áreas ecológicas naturales, tanto dentro de las instalaciones como a lo largo de caminos, ríos y arroyos.





4 NUTRIMOS NUESTRO SUELO

En NUTRILITE™ reponemos sus nutrientes a través de un mantenimiento basado en materiales naturales.



5 NO CONTAMINAMOS

En NUTRILITE™ evitamos el uso de fertilizantes, herbicidas y pesticidas sintéticos. Utilizamos métodos naturales y amigables con el medio ambiente para controlar malezas, insectos y otras plagas nocivas.



6 PRESERVAMOS LAS SEMILLAS

En NUTRILITE™ guardamos semillas como una forma de conservar el medio ambiente y al mismo tiempo, apoyar la economía de granjeros locales.



7 RASTREABILIDAD

Para garantizar la calidad del suelo y de las plantas que crecen en nuestras granjas, en NUTRILITE™ registramos cada elemento que hemos añadido al suelo o lo que hemos obtenido de él.





8 VIDA SOCIAL

Nos aseguramos que la granja proporcione seguridad económica y sustentabilidad a las personas de la comunidad. Además, ofrecemos a los empleados de la granja una adecuada atención médica y educación para los niños que viven en el área.



9 INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CONTINUO

En las granjas NUTRILITE™ investigamos continuamente acerca de nuevas variedades y especies de plantas, así como la tecnología que se requiere para permanecer a la vanguardia en cuanto al cultivo sustentable y productos nutricionales.





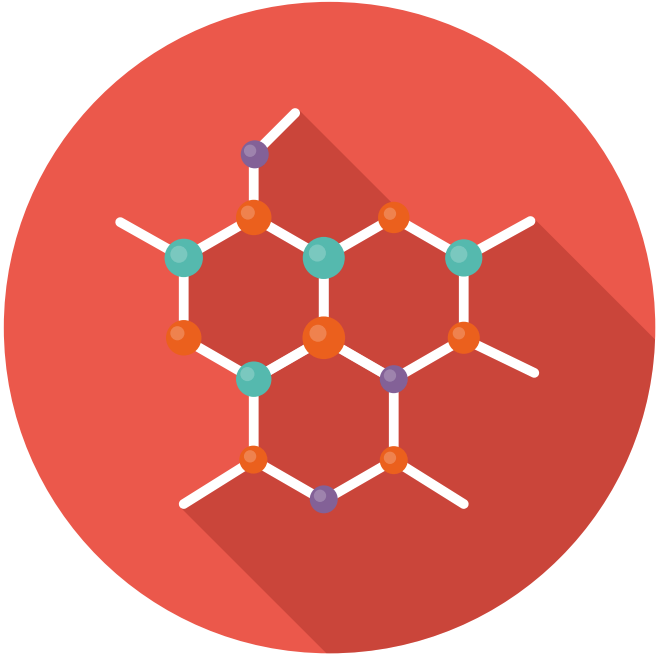
APÉNDICE

Definiciones
pág. 45

Glosario de componentes de productos
pág. 49

Haz clic sobre el recuadro para
ir a la sección deseada





Nutrientes

Sustancias contenidas en los alimentos y que la mayoría no pueden ser formadas por el organismo y que aportan energía o elementos reguladores del metabolismo.

AG

Ácidos Grasos

Grupo de nutrientes contenidos en los alimentos que proporcionan energía al organismo: carbohidratos, proteínas y grasas.

AL

Alimento

Cualquier sustancia o producto, sólido o semisólido, natural o transformado, que proporcione al organismo elementos para su nutrición.

CA

Carbohidratos

Estos son Macronutrientes encontrados en diversos grupos de alimentos, como cereales, frutas, verduras y leguminosas. Son la principal fuente de energía para algunas células como las del sistema nervioso central y músculos.

FIB

Fibra

Sustancia presente en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y granos. Forma parte de una dieta saludable por su desempeño importante en el organismo.



FI

Fitonutrientes

Son sustancias naturales que se encuentran en las frutas y verduras. Son los responsables de darles color, sabor, protegerlas de los rayos ultravioleta, bacterias e inclemencias del entorno. Al incluirlos en la dieta proporcionan una protección antioxidante.

MI

Minerales

Compuestos naturales inorgánicos, no producidos por los seres vivos, que se encuentran en la corteza de la tierra y que están formados por uno o más elementos químicos.

PR

Proteínas

Estos son Macronutrientes encontrados en diversos grupos de alimentos, como carnes, huevos, lácteos, cereales, frutas, verduras y leguminosas. Ayudan a formar células, tejidos, hormonas, enzimas, neurotransmisores, entre otros.

VI

Vitaminas

Compuestos orgánicos esenciales que no puede sintetizar el cuerpo y que en cantidades pequeñas ayudan a controlar los procesos metabólicos.



Sistema nervioso y cerebro:

Vitamina B1: Ayuda al sistema nervioso.

Vitamina B2: Energía y respiración celular.

Vitamina B3: Funcionamiento del sistema nervioso.

Vitamina B12: Ayuda al sistema nervioso central.

Ácido Eláxico: Restaura el sistema celular.

Isotiocianato: Crecimiento celular.

Vista:

Betacaroteno y Beta Criptoxantina: Salud visual.

Huesos y dientes:

Vitamina D: Salud de huesos y dientes y absorción del calcio.

Vitamina K: Obtiene calcio para los huesos.

Calcio: Dientes y huesos sanos.

Fósforo: Salud de huesos y dientes.

Magnesio: Fortalece los huesos.

Isoflavonas: Salud de los huesos.

Sistema circulatorio y corazón:

Vitamina B3: Mejora el sistema circulatorio, estabiliza la glucosa en la sangre.

Vitamina B6: Mejora la circulación.

Vitamina B7: Ayuda en los problemas cardiacos.

Vitamina B9: Formación de hemoglobina.

Vitamina B12: Formación de glóbulos rojos en la sangre.

Potasio: Regula la presión de la sangre y los latidos del corazón.

Alicina: Salud del corazón.

Bioflavonoides: Para tratar problemas circulatorios.

Galato de Epigallocatequina (EGCG): Controla el colesterol en la sangre y la función vascular.

Hesperidina: Favorece el sistema cardiovascular.



Isoflavonas: Ayudan a la salud del corazón y crecimiento celular.

Luteína: Protector contra la arteroesclerosis.

Quercetina: Salud de los vasos sanguíneos y del corazón.

Resveratrol: Favorece la salud del corazón

Sistema respiratorio:

Vitamina B3: Mejora el sistema respiratorio.

Licopeno: Salud pulmonar.

Sistema digestivo:

Fibra: Sustancia presente en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y granos, forma parte de una dieta saludable ya que desempeña importantes funciones en el organismo.

Cromo: Metabolismo de carbohidratos y grasas.

Selenio: Ayuda a mantener al hígado saludable.

Antocianidinas: Salud del sistema digestivo.

Licopeno: Mejora la salud hepática.

Músculos, piel y tejido:

Vitamina C: Produce colágeno de las células y tejido conectivo.

Vitamina E: Mantiene la piel saludable.

Magnesio: Fortalece la función muscular.

Manganeso: Formación de los músculos.

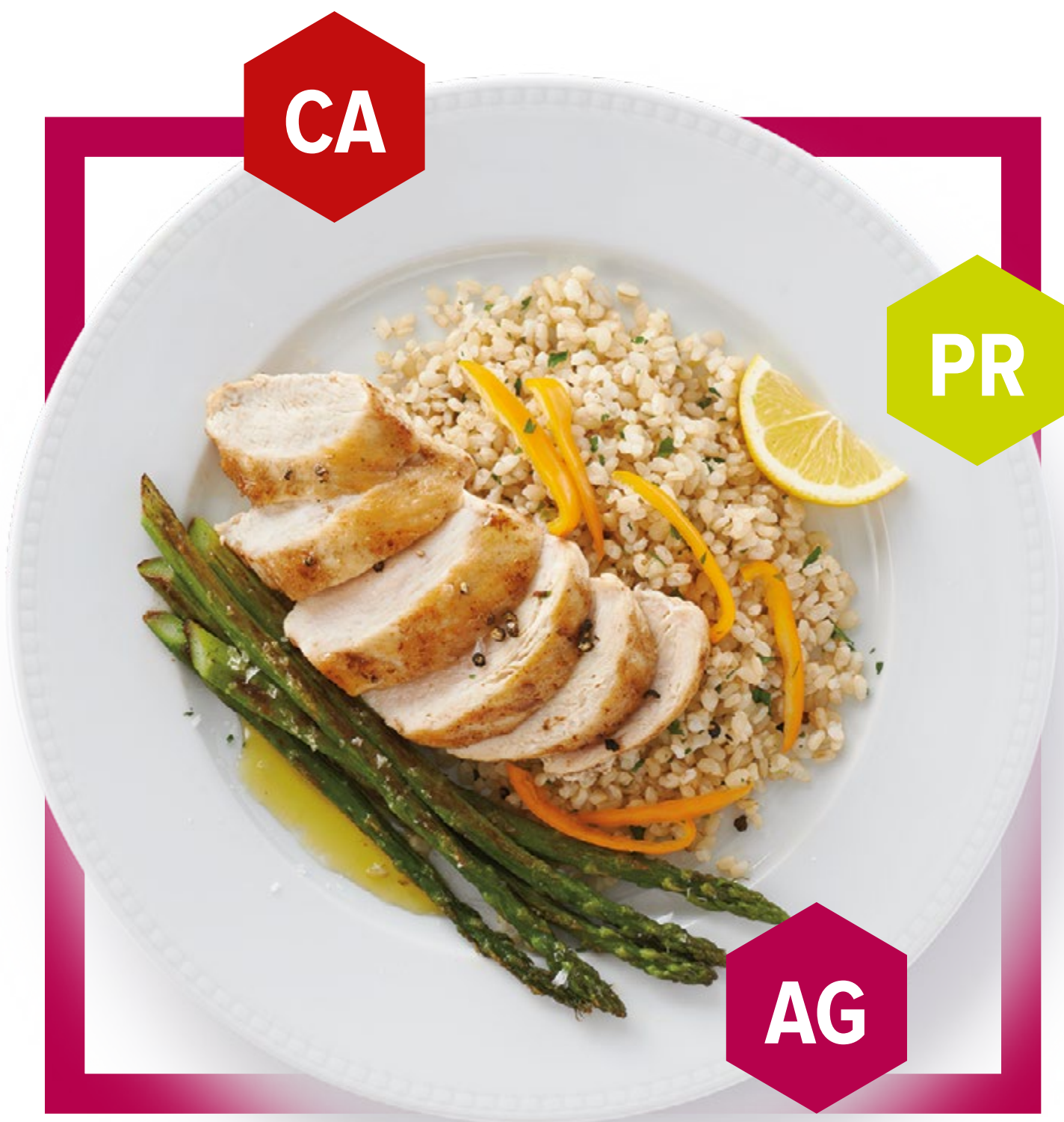
Sodio: Respuesta muscular.

Yodo: Crecimiento del cabello, piel y uñas.

Betacaroteno y Beta Criptoxantina: Hidratación de la piel.

Carotenoides: Protegen la piel de la oxidación.





MACRO- NUTRIENTES

Grupo de nutrientes contenidos en los alimentos que proporcionan energía al organismo: **carbohidratos**, **proteínas** y **grasas**.

1 **Ácido Linoleico Conjugado (CLA):** El ácido linoleico conjugado es un tipo de ácido graso trans isomérico considerado un regulador metabólico. Que ha demostrado tener diversos efectos beneficiosos para la salud.

Grasa (lípidos): Nutriente obtenido de los alimentos que interviene en diversas funciones corporales como proporción de energía y absorción de vitaminas.

Grasa Saturada: Tipo de grasa proveniente de fuentes animales y algunos vegetales, por lo general sólidas a temperatura ambiente.

Grasa Trans: Tipo de grasa perjudicial para la salud encontrada principalmente en alimentos procesados, formada al transformar el aceite en una grasa sólida como la margarina.

Grasa Insaturada: Tipo de grasa encontrada principalmente en aceites vegetales que son líquidos a temperatura ambiente, también conocidas como grasas buenas.

Grasa Monoinsaturada: Tipo de grasa insaturada encontrada principalmente en vegetales como el aceite de oliva y canola.

Grasa Poliinsaturada: Sustancia perteneciente al grupo de grasas insaturadas. Su consumo en cantidades adecuadas se asocia con beneficios al sistema cardiovascular.

Ácido Graso Esencial: Ácido graso requerido por el cuerpo para realizar diversas funciones importantes. No se produce por el cuerpo por lo que se obtienen de la dieta. Incluye ácidos linolénico, linolénico y araquidónico.

Omega 3: Ácido graso esencial, antiinflamatorio y anticoagulante que contribuye a regular niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. Incluye el ácido alfa linolénico y sus derivados ácidos eicosapentaenoico y docosahexaenóico.

2 **Ácido Docosahexaenóico (DHA):** Ácido graso Omega 3 que aporta beneficios al funcionamiento y desarrollo del cerebro y al mantenimiento de la visión en condiciones normales, encontrado principalmente en el aceite de pescado.

3 **Ácido Eicosapentaenóico (EPA):** Ácido graso poliinsaturado Omega 3 que desarrolla diversas funciones en el organismo.

Colesterol: Componente estructural de algunas membranas celulares y hormonas, en parte elaborado por las células del cuerpo y por otra ingerido con los alimentos. Niveles elevados de éste pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Colesterol HDI (*High Density Lipoprotein*): Conocido como "colesterol bueno" por su eliminación del "colesterol malo" de la sangre. Evita la acumulación de grasa y la formación de placa que obstruye las arterias. Se encuentra en aceites vegetales.

Colesterol LDL (*Low Density Lipoprotein*): Conocido como "colesterol malo" porque transporta colesterol del hígado a los tejidos, puede causar formación de placas de colesterol en las paredes de las arterias.



Triglicérido: Lípido constituido por tres cadenas de ácidos grasos esterificadas a una molécula de glicerol. Se usa para acumular energía en el organismo.

4 Lecitina: Componente fosfolípido de las membranas celulares y las lipoproteínas; emulsionante natural que ayuda a estabilizar el colesterol en la bilis.

Carbohidrato Simple: Tipo de carbohidrato que se descompone rápidamente por el cuerpo para utilizarse como energía. Se encuentra en alimentos como las frutas, lácteos, azúcares refinados y refrescos.

Almidones: Carbohidratos formados por múltiples unidades de glucosa unidas entre sí en una forma que el cuerpo puede digerir. Conocidos como carbohidratos complejos.

5 Fibra: Sustancia presente en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y granos. Forma parte de una dieta saludable por su desempeño importante en el organismo.

Fibra Soluble: Tipo de fibra que atrae agua y se convierte en un gel durante la digestión. Contribuye a dar saciedad y controlar niveles de colesterol.

Fibra Insoluble: Tipo de fibra que aporta volumen a las heces y contribuye a que los alimentos pasen más rápido del estómago al intestino.

Glucosa: Azúcar utilizado por los tejidos como forma de energía.

Sacarosa: Endulzante de origen natural obtenido a partir de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera.



Aminoácidos: Sustancias que forman las proteínas presentes en tejidos como la piel y cabello.

Aminoácidos Esenciales: Aminoácidos que no pueden ser sintetizados por el cuerpo, por lo que deben ser incluidos en la dieta habitual.

6 Colágeno: Proteína que es la principal componente del tejido conjuntivo, huesos y cartílagos.

7 Faseolamina: Proteína obtenida del frijol blanco que dificulta la digestión y absorción de parte de los carbohidratos simples (altos en azúcares) ingeridos en la dieta.

8 Gluten: Proteína presente en los granos como trigo, cebada, centeno y avena.

9 L-Cisteína: Aminoácido presente en la proteína que ayuda a la formación de la piel y es básico en los procesos de desintoxicación.

10 L-Carnitina: Aminoácido cuaternario soluble en agua cuya función principal radica en el metabolismo de los ácidos grasos y en la producción de energía.





MICRO- NUTRIENTES

Este es un grupo de sustancias que no aportan energía, pero son esenciales para el buen funcionamiento del organismo. También son conocidos como oligoelementos: **vitaminas** y **minerales**.

Vitaminas Hidrosolubles: Vitaminas que se disuelven en agua, por lo que deben consumirse diariamente. Incluyen la Vitamina C y las Vitaminas del Complejo B.

Vitaminas Liposolubles: Grupo de vitaminas que se disuelven en aceites y grasas. Incluyen las Vitaminas A, D, E y K.

11 Vitamina A: Vitamina liposoluble que contribuye a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos, membranas y piel sanos, además de tener importantes funciones en la vista. Tiene un papel importante en el metabolismo del hierro y en el proceso de diferenciación celular.

12 Vitaminas del Complejo B: Vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 y B12.

Vitamina B1 (Tiamina): Vitamina participe en el funcionamiento del sistema nervioso. Interviene en el metabolismo y en el crecimiento y mantenimiento de la piel.

Vitamina B2 (Riboflavina): Vitamina relacionada con la transformación de los alimentos en energía y con la respiración celular, la piel, las mucosas y la vista.



Vitamina B3 (Niacina): Vitamina que mejora el sistema circulatorio y la piel. Estabiliza la glucosa en la sangre, el sistema respiratorio y nervioso.

Vitamina B5 (ácido pantoténico): Vitamina que interviene en la asimilación de carbohidratos, proteínas, lípidos, en la síntesis del hierro, formación de insulina y mantiene los niveles de colesterol estables.

Vitamina B6 (piridoxina): Vitamina que mejora la circulación y los procesos digestivos, ayuda al sistema inmune y es fundamental para la formación de otras vitaminas como la B3.

Vitamina B7 (Biotina): Vitamina que contribuye al buen funcionamiento del metabolismo. Contribuye al buen estado del cabello, piel y uñas, así como al mantenimiento de tejidos.

Vitamina B9 (ácido fólico): Vitamina que actúa como catalizador de la fijación de CO₂ en la síntesis de ácidos grasos. Participa en la formación de hemoglobina y en la obtención de energía a partir de la glucosa.

Vitamina B12: Vitamina que ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al mantenimiento del sistema nervioso central.

13 **Vitamina C:** Vitamina que soporta el sistema inmunológico, la salud visual y cardiovascular, estimula la producción del colágeno de las células y del tejido conectivo. Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario durante el ejercicio físico intenso y después de este y mejora la absorción del hierro.

14 **Vitamina D:** Vitamina crucial en la salud de huesos y dientes, y en la absorción del calcio, y contribuye al mantenimiento de niveles normales de calcio en sangre.



15 Vitamina E: Vitamina antioxidante que protege el tejido corporal del daño causado por los radicales libres. Contribuye a mantener el sistema inmunitario fuerte y es importante para la formación de glóbulos rojos.

Minerales: Estos son compuestos naturales inorgánicos que no producen los seres vivos. Se encuentran en la corteza de la tierra y están formados por uno o más elementos químicos.

Boro: Mineral que soporta el crecimiento normal, el fortalecimiento de los huesos y salud cerebral.

16 Calcio: Mineral esencial para el crecimiento, el mantenimiento y la reproducción del cuerpo humano. Ayuda a formar y mantener dientes y huesos sanos. Los niveles apropiados de calcio durante toda una vida pueden ayudar a prevenir la osteoporosis.

Cobre: Mineral que da soporte al sistema cardiovascular y nervioso. Fortalece el colágeno, los cartílagos, tendones y huesos.

Cromo: Mineral que beneficia al metabolismo de los carbohidratos y al control de las grasas.

Fósforo: Mineral que mantiene la salud de huesos y dientes, la energía celular, la función normal de las células y el balance del PH.

17 Hierro: Mineral que propicia el tránsito del oxígeno, regula el crecimiento de las células y produce las proteínas de hemoglobina y mioglobina.

18 Magnesio: Mineral que fortalece los huesos y la función muscular; cofactor en el metabolismo de la energía, regula el latido del corazón.



19 Manganese: Mineral que asiste al funcionamiento normal de los músculos y nervios, ayuda a construir la salud de los huesos y beneficia a la producción de energía.

Molibdeno: Mineral que soporta a la función del metabolismo y las células, el cuerpo lo usa para almacenar hierro.

20 Potasio: Mineral importante para la producción de proteínas, metabolismo de carbohidratos y desarrollo muscular además de regular los latidos del corazón.

Selenio: Mineral que fortalece las células y estructuras intercelulares, al sistema inmune, protección contra radicales libres y ayuda a mantener al hígado saludable.

Sodio: Mineral que mantiene el balance de los electrolitos; soporta la forma saludable de las células, funciones nerviosas y respuesta muscular.

Yodo: Mineral que beneficia a la función saludable de la tiroides, cabello, piel y salud de uñas.

21 Zinc: Mineral que aporta el crecimiento y división normal de las células; beneficia la función de las membranas celulares, el sistema inmune, ojos, articulaciones y reparación de tejidos.





FITO- NUTRIENTES

Estos son sustancias naturales que se encuentran en las frutas y verduras. Son los responsables de darles color, sabor, protegerlas de los rayos ultravioleta, bacterias, inclemencias del entorno. Al incluirlos en la dieta, proporcionan una **protección antioxidante**.

22 **Ácido Elálgico:** Fuerte antioxidante presente en las frambuesas, las moras, los arándanos y las granadas; contribuye a la restauración del sistema celular.

23 **Alicina:** Fitonutriente que contribuye a la salud del corazón y reducción de los niveles de colesterol; encontrado en la cebolla y el ajo.

24 **Antocianidina:** Grupo de Fitonutrientes encontrado en abundantes cantidades en arándanos, ciruelas y otros alimentos azules y violetas; tiene fuertes propiedades antioxidantes y juega un papel importante en la protección del cuerpo humano contra el daño causado por los radicales libres; contribuye a la salud del corazón; contribuye a la salud del ADN, de la piel y del sistema digestivo.

25 **Betacaroteno (Alfacaroteno, Betacriptoxantina):** Conocidas como carotenoides ProVitamina A por la conversión por el cuerpo en Vitamina A; se encuentran en la zanahoria, la col y la calabaza; contribuyen a la salud de la vista y ayudan a mantener la hidratación de la piel; favorecen un saludable funcionamiento del sistema inmunológico; contribuyen a la protección celular.



Bioflavonoide: Antioxidante, también conocido como Vitamina P, proveniente de la piel de los cítricos; recomendado para tratar problemas circulatorios, mantener equilibrados los niveles de colágeno, eliminar el exceso de cobre del cuerpo y proteger de las infecciones.

Carotenoide: Sustancia de origen vegetal que protege la piel de la oxidación.

26 EGCG (Galato de Epigallocatequina): Fitonutriente encontrado en el té verde, el té negro y el té blanco; ofrece múltiples beneficios a tu salud por su efecto antioxidante para mantener saludables los niveles de colesterol en la sangre; favorece la función vascular.

27 Espirulina: Alga microscópica que posee forma de espiral, de color azul verdoso, es rica en proteínas y hierro por lo que es ideal para vegetarianos, además de su alto contenido en vitamina B12, Betacaroteno, Calcio, Fosforo y Vitamina E.

28 Hesperidina: Parte de la familia de los flavonoides; se encuentra en la naranja, la toronja, el limón, la mandarina y la menta; favorece el buen funcionamiento del sistema cardiovascular.

29 Isoflavona: Fitonutriente encontrado en la soya, garbanzos y otras legumbres; contiene propiedades antioxidantes; ayudan a la salud del corazón, huesos y crecimiento celular.

30 Isotiocianato: Fitonutriente encontrado en las verduras crucíferas como el brócoli, el repollo, la coliflor, la col de Bruselas; contribuye a un saludable crecimiento celular.

31 Licopeno: Parte de la familia de los carotenoides encontrado en el tomate, la sandía, la toronja y el repollo colorado; ofrece importantes beneficios antioxidantes; contribuye a la salud de la próstata; ayuda a mejorar la salud pulmonar y hepática; su alto consumo atenúa los efectos de los rayos ultravioleta.



32 **Luteína:** Antioxidante de la familia de los carotenoides; actúa como agente protector frente al desarrollo de enfermedades como la arterosclerosis.

33 **Phytoprotect:** Mezcla patentada de romero, cúrcuma y fava d'Anta, que de forma combinada muestra una sinergia para ayudar a impulsar la asimilación de nutrientes.

34 **Quercetina:** Miembro de la familia de los fitonutrientes conocidos como bioflavonoides, los cuales funcionan como antioxidantes y ayudan a la asimilación de la Vitamina C en el cuerpo; se encuentra comúnmente en la manzana, la cebolla y el té verde; contribuye directamente con la salud de los vasos sanguíneos y del corazón.

35 **Rhodiola:** Planta herbácea conocida como adaptógeno, familia de suplementos naturales que exhiben la capacidad de mejorar la respuesta humana al estrés físico y / o mental y al trauma.

36 **Resveratrol:** Fitonutriente que es fuente de antioxidantes en la uva roja, la granada y los arándanos; favorece la salud del corazón.

37 **Zeaxantina:** Carotenoide liposoluble que se encuentra en algas, bacterias y plantas superiores.



Otras definiciones importantes

Ajo: Es un alimento que produce una sustancia llamada alicina, la cual tiene beneficios relacionados con el corazón y el sistema sanguíneo, como por ejemplo ayuda a regular la presión arterial, disminuir el colesterol y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Anemia: Afección en la que el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos sanos por lo que disminuye la capacidad de transporte de oxígeno en la sangre, la deficiencia de hierro, Vitamina B12 y ácido fólico son sus principales causas.

Antibiótico: Sustancia que combate las infecciones bacterianas. Actúa matando las bacterias o impidiendo que se reproduzcan.

Antioxidante: Sustancias que utiliza el cuerpo para neutralizar la presencia de radicales libres.

Antiséptico: Sustancias antimicrobiana que se aplican a un tejido vivo o sobre la piel para reducir la posibilidad de infección.

Bolo Alimenticio: Masa de alimentos que ha sido triturada por los dientes mediante el proceso de masticación y mezclada con la saliva.

Caloría o Kilocaloría: Cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de 1 ml de agua a una temperatura inicial estándar en 1 grado centígrado.

Carboximetilcelulosa: Sal soluble en agua.

Cardiopatía: Padecimiento del corazón o del resto del sistema cardiovascular.

Cempasúchil: Planta herbácea, originaria de México, con flores amarillas o anaranjadas, con olor fuerte, con uso medicinal.



Coenzima: Componente orgánico no proteínico que actúa como intermediario metabólico.

Diabetes: Enfermedad crónica del metabolismo por falta total o parcial de la hormona insulina.

Emulsionante: Sustancia que permite obtener una emulsión o estabilizarla.

Enzima: Molécula que facilita y acelera las reacciones químicas que tienen lugar en el cuerpo.

Glóbulo Rojo: Célula sanguínea que contiene en su interior la hemoglobina; portador de oxígeno a las células y tejidos del cuerpo.

Glutati6n: Antioxidante intracelular principal; neutraliza los radicales libres y ayudar a prevenir muchos de los daos que causan con ayuda de sus enzimas.

Hipoglucemia: Concentraci6n anormalmente baja de glucosa en la sangre, inferior a 50-60 mg por 100 ml; tambi6n se conoce como hipoglicemia.

Hormonas: Sustancia fabricadas por gl6ndulas endocrinas, que al entrar en el torrente sangu6neo ponen en funcionamientos diversos 6rganos del cuerpo.

IDR: Ingesta Diaria Recomendada; cantidad sugerida de nutrimentos que se deben consumir cada d6a para cubrir las necesidades nutricionales.

Keratina: Sustancia org6nica que forma la base de la epidermis (piel), uas, pelo y tejidos c6rneos.

Maltodextrina: Sustancia que aporta energ6a de alta densidad, con la ventaja de no contar con cantidades significativas de grasa o fibra.



Masa Ósea: Cantidad total de hueso que posee una persona en su esqueleto.

Metabolismo: Proceso por el cual el cuerpo obtiene la energía que necesita de los alimentos.

ORAC: *Oxygen Radical Absorbance Capacity* o Capacidad de Absorción de Oxígeno de los Radicales; prueba estandarizada adoptada por el Departamento Federal de Agricultura de Norteamérica para medir el potencial antioxidante total de alimentos y suplementos nutricionales.

Orgánico: Cultivado siguiendo métodos tradicionales sin sustancias sintéticas ni tóxicas; libre de agroquímicos y amigable con el medio ambiente; alimento ecológico.

Osteoporosis: Enfermedad en la cual, por falta de calcio, disminuye la cantidad de minerales en el hueso, haciendo que pierdan fuerza y volviéndolos quebradizos; susceptibles de fracturas y de microfracturas.

Radicales Libres: Moléculas que atacan a las células sanas; se producen por acción de los rayos UVA del sol o de las máquinas de rayos artificiales y por la contaminación atmosférica.

Rayos UV: Radiación ultravioleta que proviene del sol.

Sistema Enzimático: Cadena o secuencia de enzimas destinadas a activar o inhibir las 2 etapas del metabolismo celular (anabolismo y catabolismo).

Sistema Circulatorio: Conjunto de órganos que transporta la sangre a través del cuerpo. Se compone por arterias, venas, vasos capilares y el corazón.



Suplemento Alimenticio/Dietario: De acuerdo a lo establecido en la Ley General de Salud, se definen como aquellos productos a base de hierbas, extractos vegetales, alimentos tradicionales, deshidratados o concentrados de frutas, adicionados o no, de vitaminas o minerales, que se puedan presentar en forma farmacéutica y cuya finalidad de uso es incrementar la ingesta dietética total, complementarla o suplir algún componente, no pudiendo estar compuestos únicamente de vitaminas y minerales. Las formas farmacéuticas aceptadas son aquellas que se ingieren vía oral como: cápsula, emulsión, suspensión, jarabe, polvo, soluciones y tabletas, entre otras que se encuentran contempladas en la Farmacopea de los Estados Unidos Mexicanos.

Tracto Intestinal: Conjunto de órganos en los animales multicelulares a través del cual se extrae la energía y nutrientes de los alimentos y se expulsan los residuos que quedan; sus principales funciones son la ingestión, la digestión, la absorción y la excreción.

Tubo Neural: Estructura presente en el embrión, del que se origina el sistema nervioso central.

Vasos Capilares: Vasos sanguíneos que salen del corazón y llevan la sangre a los distintos órganos del cuerpo.





 **nutrilite™**

Portafolio de suplementos Nutrilite™
Naturaleza y ciencia.

 /amwaylatinamerica

 @amway.latam

 /AmwayLatinTV

