

# NUTRE TU CUERPO

## MACRONUTRIENTES

### AGUA

### PROTEINAS

### CARBOHIDRATOS

Construcción y reparación de tejidos, producción de enzimas, hormonas y defensas inmunológicas.

NO puede fabricar por sí mismo  
(Nutrientes que la potencian.)

**Leucina**  
Estimula la síntesis muscular, regula el azúcar en sangre.  
**Zinc, vitamina B6, magnesio.**  
Semillas de calabaza, cáñamo, almendras, lentejas germinadas.

**Isoleucina**  
Regenera tejidos, apoya al sistema inmunológico.  
**Manganeso, vitamina B7 (biotina).**  
Quinoa, garbanzos, semillas de girasol, espirulina.

**Valina**  
Repara tejidos, produce energía muscular.  
**Hierro, vitamina C.**  
Cacao crudo, lentejas, arroz integral, cáñamo.

**Lisina**  
Forma colágeno, fortalece huesos y sistema inmune.  
**Vitamina C, calcio, vitamina D.**  
Amaranto, chía, kiwi, aguacate, maca.

**Metionina**  
Detoxificación hepática, producción de glutatión.  
**Selenio, azufre, vitamina B12.**  
Brócoli, ajo crudo, nueces del Brasil, kale, cúrcuma.

**Fenilalanina**  
Precursora de dopamina, endorfinas y adrenalina.  
**Vitamina B6, cobre, hierro.**  
Cacao crudo, plátano, alga chlorella, remolacha, almendras.

**Triptófano**  
Precursor de serotonina y melatonina, regula el sueño y el estado de ánimo.  
**Magnesio, zinc, vitamina B3, B6.**  
Semillas de girasol, cacao crudo, higos secos, espirulina, nueces.

**Trreonina**  
Participa en el sistema inmune, síntesis de colágeno y esmalte dental.  
**Calcio, vitamina A, hierro.**  
Linaza activada, aguacate, brócoli, mango, acelga.

**Histidina** (esencial sobre todo en niños y estados regenerativos)  
Participa en el sistema inmune, síntesis de colágeno y esmalte dental.  
**Calcio, vitamina A, hierro.**  
Linaza activada, aguacate, brócoli, mango, acelga.

**ORDENADOS**  
Queso parmesano, cecina, pechuga de pavo, semillas de cáñamo, semillas de calabaza, atun fresco, Manchego/Edam/Cheddar/Mozzarella, mariscos variados, Tofu, almendras, huevo, lentejas, garbanzos, quinoa....

## GRASAS SALUDABLES

APORTAN ENERGÍA SOSTENIDA,  
FIBRA, NUTRIENTES CLAVE Y  
REGULAN EL SISTEMA  
NERVIOSO Y DIGESTIVO

- Higos secos
- Dátiles
- Avena cruda
- Mijo
- Garbanzos secos
- Alubias/legumbres
- Quinoa cruda
- Trigo sarraceno
- Yuca, tapioca,
- Plátano (banana)
- Patata
- Arroz integral
- Manzana
- Pasas (uvas secas)
- Higos secos
- Uvas frescas
- Mango
- cereza
- pera
- kiwi
- Manzana
- etc....
- Zanahoria cocida
- Remolacha:
- Brócoli:
- Cebolla .....

## OMEGA 3

EL CUERPO NO LOS PRODUCE antiinflamatorios, esenciales para el cerebro y el corazón

Semillas de lino, chía, nueces, aceite de linaza, Pescado azul, aceite de pescado, algas, Pescado azul, Aceite de chía, Aceite de linaza, Semillas de chía enteras

Tofu (fermentado), Espinaca cruda  
Col rizada (kale) salmon, Sardinias, anchoas

## OMEGA 6

necesarios en pequeñas cantidades, pero proinflamatorios en exceso

- Nueces → ~37 g
- Semillas de girasol → ~23-34 g
- Semillas de sésamo → ~20-22 g
- Piñones → ~34 g
- Semillas de calabaza → ~20 g
- Semillas de lino → ~5-6 g (aunque son más ricas en omega3 ALA)
- Cacahuetes → ~15 g
- Almendras → ~12 g
- Pistachos → ~14 g
- Avellanas → ~7-8 g
- Yema de huevo → ~2-3 g
- Aceite de cártamo (sin alto oleico) → ~75 g
- Aceite de semilla de uva → ~70 g
- Aceite de girasol (sin alto oleico) → ~65 g
- Aceite de maíz → ~59 g
- Aceite de soja → ~50 g
- Aceite de algodón → ~51 g
- Aceite de nuez → ~38-40 g
- Aceite de sésamo → ~41 g
- Aceite de cacahuete → ~30 g

## OMEGA 7

No es esencial (el cuerpo puede producirlo), pero su consumo trae beneficios notables para:

- Reparación de mucosas (intestinos, piel, pulmones)
  - Mejora sensibilidad a la insulina. (Regulación del metabolismo de grasas y azúcares)
  - Hidratación profunda celular.
  - Protege mucosas
  - Antiinflamación sutil
  - Activación del campo etérico de protección su suplementación o ingesta alimentaria puede ser beneficiosa especialmente en estados inflamatorios o metabólicos
- ESPINO AMARILLO- NUECES DE MACADAMIA, SALMON ANCHOAS, SARDINAS..

## OMEGA 9

NO esencial (el cuerpo puede producirlo), pero su presencia mejora el corazón, la mente y el equilibrio emocional.

AceiteS, aguacate, nueces..

## MICRONUTRIENTES

### VITAMINAS

### MINERALES

#### Vitaminas liposolubles

**A** visión, inmunidad.  
Zanahoria, mango, espinaca, alga dunaliella

**D** huesos, sistema inmune  
Sol ☀️, setas, algas, aceite de hígado de bacalao

**E** antioxidante celular. Almendras, semillas de girasol, aceite de oliva

**K** coagulación, huesos. Brócoli, kale, fermentados, natto

#### Vitaminas hidrosolubles

**C** (ácido ascórbico) antioxidante, colágeno, inmunidad. Frutas cítricas, acerola, camu escaramujo

**B1** (tiamina) — metabolismo energético. Germinados, semillas de girasol, espirulina

**B2** (riboflavina) — producción de energía. Almendras, espinaca, quinoa

**B3** salud cardiovascular. Champiñones, semillas, aguacate

**B5** (ácido pantoténico) — síntesis de hormonas. Brócoli, aguacate, lentejas

**B6** (piridoxina) — neurotransmisores. Plátano, pistachos, garbanzos

**B7** (biotina) — piel, uñas, cabello. Nueces, semillas, espinaca

**B9** (folato) — ADN, glóbulos rojos. Nueces, semillas, espinaca

**B12** (cobalamina) — sistema nervioso, energía. Algas, Espirulina, chlorella, suplementos si es vegano

#### Macrominerales (necesarios en mayor cantidad):

**Calcio (Ca)**  
Fortalece huesos y dientes, contracción muscular, coagulación, neurotransmisión

**LQueso parmesano, semillas de sesamo ácteos, brócoli, almendras, sardinias, Magnesio (Mg)**  
Relajación muscular, sistema nervioso, energía celular, metabolismo

**Cacao, semillas, legumbres, aguacate Potasio (K)**  
Equilibrio hídrico, presión arterial, función cardíaca y muscular

**Plátanos, espinaca, patata, coco Sodio (Na)**  
Equilibrio de líquidos, nervios, presión arterial

**Sal marina, apio, algas Fósforo (P)**  
Formación de huesos, producción de energía (ATP)

**Huevos, pescado, semillas, lácteos Cloro (Cl)**  
Digestión (ácido clorhídrico), equilibrio hídrico

**Sal, algas, aceitunas Azufre (S)**  
Piel, cabello, desintoxicación, enzimas, colágeno

**Ajo, cebolla, huevos, col rizada**

#### Microminerales (necesarios en pequeñas dosis):

**Hierro (Fe)**  
Formación de glóbulos rojos, oxigenación celular

**Legumbres, espinacas, carnes, quinoa Zinc (Zn)**  
Inmunidad, piel, cicatrización, fertilidad

**Semillas de calabaza, nueces, mariscos Yodo (I)**  
Hormonas tiroideas, metabolismo

**Algas, sal yodada, mariscos Selenio (Se)**  
Antioxidante, protección celular, función tiroidea

**Nueces de Brasil, pescado, ajo Cobre (Cu)**  
Pigmentación, metabolismo del hierro, energía

**Manganeso (Mn)**  
Antioxidante, huesos, enzimas digestivas

**Frutos secos, cereales integrales, piña Cromo (Cr)**  
Regula glucosa en sangre, metabolismo de lípidos

**Brócoli, cebada, levadura nutricional Molibdeno (Mo)**  
Metabolismo de azufre, desintoxicación

**Legumbres, cereales integrales, vegetales verdes**