

# ¡Calidad, no cantidad!

¡A medida que nos vamos haciendo mayores, necesitamos calidad en lugar de cantidad!

Sí... necesitas menos calorías y una mejor calidad en la nutrición para mantener el bienestar, la figura y la buena forma.

*Parece difícil de conseguir, ¿verdad?  
¡Pero, adivina – hemos conseguido  
facilitarte el trabajo! Sigue leyendo...*



# ¡Alimentos ricos en antioxidantes y con bajo contenido de IG!

*El régimen dietético perfecto basado en la 'calidad y no en la cantidad':*

**Hace no mucho tiempo, los medios informaban de que debíamos reducir el consumo de grasas por razones de salud, por lo tanto, los carbohidratos pasaron a ocupar un primer plano y surgió una nueva tendencia: come menos grasa y carga tu dieta de carbohidratos...**

Es posible que los carbohidratos tengan un bajo contenido de grasa, pero come muchos y el exceso fácilmente se convertirá en grasa.

¡Dado que la mayoría de la gente piensa en los carbohidratos como alimentos a base de féculas, como el pan y la pasta, la nueva tendencia se expandió como la espuma! Afortunadamente, las frutas y las verduras también son carbohidratos, conocidos comúnmente como carbohidratos 'complejos'. Se trata de los 'buenos' porque se digieren lentamente, lo que ayuda a reducir el apetito y mantiene estables los niveles de azúcar en sangre.

Los carbohidratos Buenos son fáciles de encontrar – se encuentran en las verduras y frutas frescas llenas de colorido, tales como los pimientos, las zanahorias, los tomates y las espinacas. Ahora centrémonos en la importancia del 'IG'...

## IG = Índice Glucémico

El IG es un sistema que indica la rapidez con la que un alimento concreto producirá un incremento de los niveles de azúcar en sangre. Un alimento con un alto IG puede producir un rápido incremento del azúcar en sangre, mientras que un alimento con un bajo IG produce un incremento más lento.

El IG va de 0 a 100 y utiliza la glucosa pura como punto de referencia con un valor máximo de 100.

Ejemplo: un plátano tiene una IG de 62, lo que significa que un plátano incrementa los niveles de azúcar en sangre un 62 por ciento al igual que la glucosa pura.

Los alimentos con puntuaciones inferiores al 55 se clasifican como alimentos con bajo IG, los alimentos entre 55-70 son alimentos con un IG medio y los alimentos con una puntuación superior a 70 son alimentos con alto IG:

### Bajo IG

Manzanas (39), naranjas (40), peras (38), soja (15), alubias rojas (29), lentejas (29), gachas (49), pan de centeno integral (41), mazorca de maíz (35), cacahuets (15).

### IG Alto

Pan blanco (70), pan francés (95), arroz blanco (70), patatas cocidas (85), puré de patatas (90), zanahorias cocidas (85).

- Los alimentos únicamente aparecen en el IG, si contienen carbohidratos; no se da un valor de IG a la carne, al pollo, a los huevos, al pescado ni al queso.
- Sin embargo, las carnes procesadas como las salchichas pueden incluirse porque contienen harina, que es un carbohidrato.
- El IG bajo puede ayudar a controlar el apetito creando una sensación de saciedad durante más tiempo después de comer, ideal para el control del peso.
- Las grasas y las proteínas hacen que la absorción de los carbohidratos sea más lenta, mientras que el IG de los alimentos puede además verse afectado por el cocinado, procesamiento, la madurez y la variedad, lo que hace que sea difícil clasificar de manera precisa el IG de una comida típica.
- ¡Los alimentos con IG bajo pueden tener un contenido más elevado de calorías, a saber, una taza de judías pintas – aproximadamente 215 calorías, 1/2 taza de cacahuets – aproximadamente 450 calorías!
- Los alimentos con IG alto son útiles después de hacer ejercicio, cuando las reservas de azúcar en los músculos necesitan ser restituidas rápidamente.

Una comida equilibrada típica debería incluir una mezcla de alimentos – grasas, proteínas y carbohidratos. Al incluir alimentos con IG bajo en cada comida, el organismo tarda más en absorber los carbohidratos, lo que ayuda a hacer que la absorción general sea más lenta y a mantener los niveles de azúcar en sangre entre las comidas.



## Pero, ¿por qué son necesarios los alimentos 'ricos en antioxidantes'?

A medida que nos vamos haciendo mayores, el organismo va siendo menos eficaz a la hora de producir antioxidantes antienviejimiento, razón por la cual necesitamos aumentar nuestro consumo de frutas y verduras frescas ricas en antioxidantes.

Al escoger alimentos con IG bajos, ricos en antioxidantes, el organismo recibe tanto nutrientes antienviejimiento como estabilidad de la energía – pregunta a tu Entrenador ShapeWorks™ cómo escoger Carbohidratos Saludables, que tengan en cuenta la carga calórica de los carbohidratos, así como su valor IG.

### La lista de comprobación definitiva de la calidad y no la cantidad...

- Escoge los alimentos que tienen una gran cantidad de nutrientes.
- Aumenta la variedad para obtener el espectro completo de vitaminas y minerales.
- Los carbohidratos complejos proporcionan la liberación lenta de energía, mientras que los carbohidratos simples crean máximos y mínimos. Incluye alimentos de IG bajo en cada comida para ayudar a estabilizar la liberación de energía y evitar el apetito entre las comidas.
- Nunca te saltes el desayuno – para comenzar el día de una manera apropiada, es necesario que llenes el depósito de combustible para proporcionar energía al cerebro y al organismo.
- Reduce el consumo de alimentos procesados, refinados y blancos – pan, pasta, bollos y galletas. Opta por alimentos enteros en su lugar.
- Bebe agua a lo largo del día para mantener las células de tu organismo debidamente hidratadas y 'frescas'. ¡Las bebidas con gas agotan los minerales del organismo – evítalas!

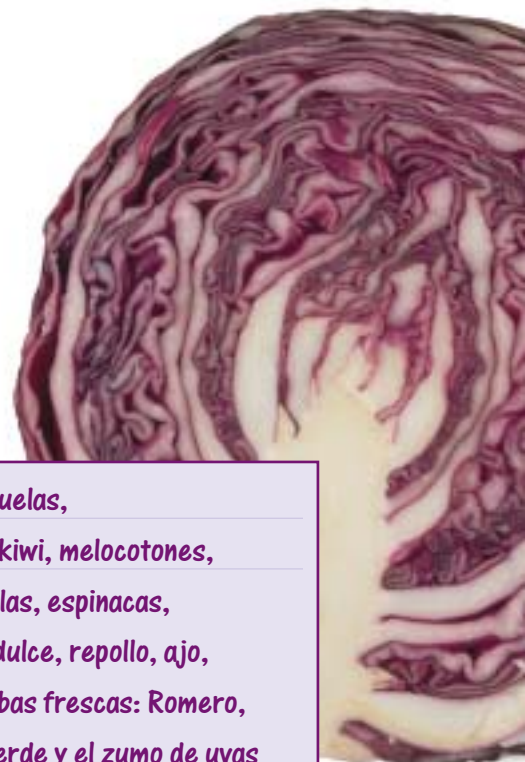
- Las grandes comilonas crean fatiga, ya que el aparato digestivo y el hígado tienen que esforzarse en procesar la carga. Evita la sensación de estar 'lleno' comiendo cantidades más pequeñas y con mayor frecuencia y te sentirás menos aletargado.
- Duplica tu consumo de verduras hasta 10 raciones al día, come la mitad en forma de ensalada en crudo, el resto ligeramente cocinadas (al vapor o a la plancha) para conservar el contenido de fibra y nutrientes.
- Opta por productos cultivados localmente, de temporada, orgánicos para evitar los productos químicos utilizados en la agricultura y que resultan perjudiciales.
- Las grasas son vitales para la salud; evita las grasas saturadas y las hidrogenadas y sustitúyelas por omega 3, 6 y 9 (aceites de pescado, aceites de nuez y de semillas y aceite de oliva).
- Las proteínas reparan y generan células corporales – esenciales a medida que nos vamos haciendo mayores. Escoge calidad en lugar de cantidad – proteína magra, carne blanca, caza, pescado, soja y reduce el consumo de carne roja.
- Incluye más soja en tu dieta – uno de los alimentos con IG más bajo disponibles (véase la página anterior).
- Cambia el vino tinto por zumo de uvas rojas – el zumo con propiedades más beneficiosas y un gran sustituto del alcohol.
- Sustituye la sal de mesa por sal marina orgánica, rica en minerales.



*¡Prueba a sustituir tu taza diaria de té por té verde, o prueba una Bebida Instantánea de Hierbas!*

### Lista de la compra rica en antioxidantes

Arándanos, moras, fresas, frambuesas, cerezas, uvas, ciruelas, pasas, manzanas, tomates, frutos cítricos, melones Galia, kiwi, melocotones, brócoli, col rizada, verduras de hoja verde, coles de Bruselas, espinacas, remolacha, aguacate, coles de alfalfa, boniatos, pimentón dulce, repollo, ajo, cebolla berro, calabaza, ñame, zanahorias, guisantes. Hierbas frescas: Romero, Menta, Salvia, Tomillo, Orégano y Eneldo. También, el té verde y el zumo de uvas rojas y moradas.



# ¡Ahora estás bajo control!

Con el concepto de alimentos ricos en antioxidantes con IG bajo, podrás disfrutar de un mejor control sobre tu salud general. Avanza un paso más y toma algunas medidas preventivas con los suplementos nutricionales reconocidos a escala mundial...



Nutre tu organismo sin esfuerzos y ofrece a tu sistema digestivo un respiro con el **batido Fórmula 1**, rico en nutrientes y en proteína de soja de IG bajo. Formulado científicamente para aportar equilibrio de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y fibra, un batido Fórmula 1 se puede preparar en tan solo unos minutos – elige entre cinco deliciosos sabores: **Vainilla (#0141)**, **Chocolate (#0142)**, **Fresa (#0143)**, **Fruta Tropical (#0144)** y **Cappuccino (#1171)**. ¡La solución perfecta para estilos de vida ajetreados, control de peso, nutrición deportiva o una comida de emergencia cuando los armarios están vacíos!

#0104

**Fórmula 2, Complemento Multivitamínico** – Los Gobiernos de todo el mundo fijan las ‘Cantidades Diarias Recomendadas’ de nutrientes esenciales, pero estas cantidades no tienen en cuenta la altura, el peso, el sexo, el estilo de vida, los niveles de estrés ni la edad. Por lo tanto, ¿cómo sabemos si estamos tomando las vitaminas y minerales suficientes a medida que nos vamos haciendo mayores? La respuesta es sencilla – no lo sabemos. A escala mundial, los expertos nutricionales tienden a ponerse de acuerdo en cuanto a que un suplemento diario de vitaminas y minerales es una medida preventiva excelente para la salud, además de ayudar a aportar serenidad... ¡una cosa menos por la que preocuparse!

#3122

**Suplemento de Proteínas Personalizadas** – ¿Estás empezando a notar que la piel está floja y que hay bultos de grasa donde solía haber músculo? En tal caso, es hora de regenerar la masa muscular. Los músculos son los ‘hornos de las grasas’ – junto con el ejercicio regular y una dieta saludable, esta sencilla solución ayuda a formar una musculatura elegante.

#0242

**Salvado y Hierbas** – El organismo tiene un sistema de ‘una sola dirección’: el alimento entra y los desperdicios salen. Con el paso de los años, este proceso puede reducir su ritmo, permitiendo que los desperdicios se queden atascados, congestionen las paredes de los intestinos y provoquen estreñimiento. Una dieta cargada de verduras y frutas frescas, cereales y granos, debería suministrar la cantidad de fibra suficiente para mantener el aparato digestivo libre de problemas. Ten siempre a mano Salvado y Hierbas para cuando necesites una dosis extra – hemos añadido una mezcla especial de hierbas para mejorar el proceso de eliminación de desperdicios.

#3114

**RoseOx™\*** – ¡Todo el mundo habla de los antioxidantes antienvjecimiento – cuanto mayores nos hacemos, mayor es la necesidad de ayudar a neutralizar la actividad de los radicales libres asociados a la edad. ¡RoseOx ofrece tanto calidad COMO cantidad de ingredientes antioxidantes!

RoseOx™ \* #0139

*Esta es solo una pequeña selección de los asombrosos productos ofertados por Herbalife. ¡Por favor, pide a tu Entrenador ShapeWorks™ un folleto de productos y descubre otros productos increíbles!*

\*La marca RoseOx™ es propiedad de Zuellig Botanicals Inc.

## ¡Tu Plan de Bienestar para Toda la Vida empieza HOY!

La amplísima gama de productos de nutrición, control de peso y cuidado personal científicamente avanzados de Herbalife está respaldada por un servicio personal y amistoso.

Tu Distribuidor Independiente de Herbalife es: