

# Salud y Nutrición

## ...la respuesta a tus preguntas!

¿Alguna vez has querido conocer la diferencia entre vitaminas y minerales o si beber un vaso de zumo de frutas es tan bueno como tomar una pieza de fruta entera? Para las respuestas a estas preguntas y a muchas otras preguntas sobre salud y nutrición, lea ...



### 1 ¿Cuál es la diferencia entre la Sal y el Sodio?

La sal es sodio... la sal está formada por dos componentes – sodio y cloruro – es el sodio que contiene la sal lo que puede producir los problemas de salud de los que hablan los medios. En la sal de mesa común (cloruro sódico), el contenido de sodio es de aproximadamente el 40%. La recomendación para los adultos es tomar no más de 6 gr. de sal al día (2,5gr. de sodio). Un buen método para reducir el consumo de sal es cambiar la sal de mesa por una sal marina baja en sodio, que también ofrece otros minerales vitales como el potasio y el magnesio.

4 **¿Qué es más importante? ¿Las grasas, las calorías o ambas?** Considera los alimentos como una especie de combustible nutritivo, más que como una cantidad de calorías o grasas. Si de manera consciente optas por alimentos altamente nutritivos y comes de conformidad a las necesidades energéticas de tu organismo, descubrirás que tu dieta es más sencilla y llena más que si te centras en las grasas o en las calorías. No olvides incluir el ejercicio moderado regular para ayudar a quemar las grasas almacenadas y dar nueva forma a tu figura.

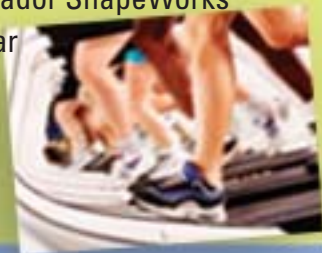
! Pide a tu Entrenador ShapeWorks® que te muestre la lista de 'Opciones de Alimentos Saludables' y desarrolle un programa en función de tus necesidades de estilo de vida.

### 2 ¿Cuál es la diferencia entre las vitaminas y los minerales?

Las vitaminas son compuestos orgánicos – proceden de materiales vivos – plantas o animales, o sustancias que una vez estuvieron vivas, como es el caso del carbón. Los minerales son inorgánicos. Todas las vitaminas están clasificadas como nutrientes esenciales porque el organismo no puede fabricarlas y debe obtenerlas a través de la dieta, mientras que no todos los minerales son nutrientes esenciales. Las vitaminas se pueden destruir más fácilmente con el calor, la luz, largos almacenajes, con el proceso de cocinado y con el proceso de elaboración de los alimentos.

### 5 ¿Cuál es el mejor ejercicio para controlar el peso?

Una combinación de ejercicios anaeróbicos (levantamiento de pesas y ejercicios de resistencia) y aeróbicos (caminar deprisa, correr, circuitos) optimizará los resultados de control de peso. Pide a tu Entrenador ShapeWorks® que te ayude a elaborar un plan de ejercicios que se ajuste a tu estilo de vida.



### 3 ¿Es el zumo de frutas tan bueno como una fruta entera?

No, a menos que lo prepares tú mismo, dejes toda la fibra y lo bebas inmediatamente. Los fabricantes de zumos de frutas comerciales desechan todo su valor nutritivo – la 'pulpa', después calientan el zumo para matar las bacterias (pasteurización), dejando lo que no es más que 'agua dulce'. ¡Por lo tanto... come la fruta entera!



### 6 No puedo controlar mis ganas de comer algo dulce. ¿Qué puedo hacer?

No tienes por que dejar de darte tus pequeños gustos completamente, simplemente busca alternativas más saludables. Recuerda también que se tarda de tres a seis semanas en acabar con los hábitos, por lo que necesitarás un poco de paciencia para soportar el 'periodo inicial de cambios'. Prueba con otras alternativas sustitutivas, como la fruta, las Barritas de Proteínas y los Frutos Secos de Soja Tostados.

7

**¿Cuál debería ser mi consumo de calorías?** Tus necesidades calóricas diarias están unidas a tu altura, peso, edad y sexo y en lo activa que sea tu forma de vida. Un enfoque más sencillo que no contabilice las calorías supone identificar tu tipo de organismo para determinar tus necesidades diarias de proteínas. Mientras estés intentando controlar el peso, simplemente sustituye dos comidas al día por los batidos Fórmula 1 y disfruta de una comida equilibrada y saludable. Una vez que hayas conseguido tu objetivo de peso, sigue sustituyendo una comida al día por un batido. ¡Pide a tu Entrenador ShapeWorks® una información más detallada... no cuentes calorías!

8

**¿Cuánto es una ración?** Las necesidades dietéticas de la persona varían en función de su edad, sexo, niveles de actividad, salud, tamaño de su cuerpo y genética, aspectos todos ellos que afectan a los tamaños individuales de las raciones. A modo de orientación, una ración de fruta o verduras equivale al tamaño del puño y una ración de proteína magra equivale al tamaño de una baraja de cartas.



9

**¿Cuáles son las diferencias nutricionales entre la leche de vaca y la leche de soja?**

La leche derivada de los mamíferos contiene lactosa, la leche de soja, no – para las personas que no toleran la lactosa, la leche de soja supone una excelente alternativa. Existen muchas otras diferencias, incluido: la leche de soja contiene casi la mitad de grasas (y la mitad de calorías) que la leche de vaca; la leche de soja contiene fibra, la leche de vaca, no; la leche de soja contiene un cuarto del contenido de sal de la leche de vaca y la leche de soja no contiene colesterol. La leche de vaca ofrece niveles más altos de aminoácidos que la de soja y los fabricantes tienen que añadir calcio a la leche de soja porque tiene muy poco contenido de este mineral. ¡Para terminar, la 'leche' de soja no es leche – es una bebida derivada de plantas!

10

**¿Por qué siento más el frío cuando estoy a dieta?** Los cambios en la dieta pueden producir toda serie de cambios en el organismo hasta que se adapta, y es posible que no tengas suficiente 'combustible', por lo que te aconsejamos que comas cada dos o cuatro horas para mantener el 'fuego alimentado', haz más ejercicio y añade más capas de ropa ...



11

**No me gusta el pescado. ¿Existe otro modo de conseguir los ácidos esenciales Omega-3 de los que se dice que son tan importantes?**

Opta por un suplemento de aceite de pescado que neutraliza el olor a pescado, como Herbalifeline.



12

**¿Por qué me siento siempre débil y cansado cuando estoy a dieta, estoy haciendo algo mal?** Es necesario que ingieras la cantidad suficiente de alimentos para alimentar a tu organismo durante las franjas del día de mayor actividad, razón por la que es tan importante tomar un buen desayuno y una buena comida. Muchas de las personas que hacen dieta comen demasiado poco y, por lo tanto, se sienten cansados. ¡Intenta comer en intervalos regulares – cada dos o cuatro horas, y asegúrate de que tu cena sea la más ligera, para evitar ir a la cama con el depósito lleno!



13

**He escuchado que la piel seca se debe a una mala dieta, ¿es verdad?** Puede deberse a una insuficiencia de ácidos grasos esenciales causada por la ingesta de una cantidad excesiva de grasas saturadas, lo que produce un desequilibrio de los ácidos grasos del organismo. Reduce el consumo de grasas saturadas, aumenta el consumo de pescado graso (caballa, sardinas, salmón, arenques, etc) y complementalas con un suplemento de aceite de pescado de alta calidad como Herbalifeline.



14

**¿Se debe la retención de líquidos (edema) al elevado consumo de líquidos o al consumo insuficiente de los mismos?** El organismo registra el suministro insuficiente de líquidos y, de manera inteligente, almacena líquidos para su uso posterior. Si la dieta proporciona una gran cantidad de alimentos con alto contenido de líquidos como la fruta, las verduras y las ensaladas, así como agua, existe una menor necesidad de almacenar. Sin embargo, merece la pena consultar a tu Médico de Cabecera, ya que la retención de líquidos también puede deberse a un sistema linfático congestionado, mal funcionamiento del riñón o de la vejiga, alergias o intolerancias a determinados alimentos, insuficiencia de ácidos grasos esenciales o incluso a la falta de determinados nutrientes como el magnesio, la vitamina B6 y el zinc.

15

**¿Cómo puedes ayudar a una persona a la que no le gustan las verduras?** ¡La presentación es la clave – sé creativo! ¡Por ejemplo, las ensaladas llenas de colorido, acompañadas de frutos secos, semillas y aderezadas con una deliciosa salsa (yogur, miel, mostaza y pimienta negra), o, una mezcla de verduras fritas en poco aceite con tiras de pollo magro y con hierbas y queso gratinado en la parte superior – delicioso! ¡Las verduras hervidas realmente quitan las ganas incluso a aquellos a los que les encantan! Los nutrientes de los alimentos frescos son fundamentales para la salud, por lo tanto ‘vende’ los beneficios a largo plazo, y, como mínimo, toma un suplemento de multinutrientes como Fórmula 2.



17

**¿Son los alimentos congelados tan nutritivos como los frescos?** Sí, a veces lo son, y en el caso de alimentos que han estado almacenados durante un periodo largo o de manera inapropiada, los alimentos congelados pueden contener más nutrientes que los frescos. Si te preocupa tu consumo de nutrientes, toma un multisuplemento apropiado como Fórmula 2.



*¿Tu plan de bienestar para toda la vida comienza hoy!*

18

**Cuando estoy a dieta, en ocasiones padezco de estreñimiento, ¿qué debería hacer?** Es bastante común, asegúrate de tomar la cantidad de fibra y agua suficiente (25-35gr. de fibra y ocho vasos de agua al día). La falta de cualquiera de ellos o la de ambos puede bloquearte. Añade un suplemento de fibras a tu régimen diario, y un probiótico, para ayudar a conseguir la regularidad.



Prueba Salvado y Hierbas, que combina productos botánicos especialmente seleccionados y fibra dietética para ayudar a acelerar el paso de los alimentos por el aparato digestivo.



16

**Tengo 50 años y estoy preocupada por la osteoporosis, ¿la sufre todo el mundo?** Aunque se da principalmente en las mujeres en el periodo posterior a la menopausia, debido a la disminución de los niveles de estrógenos, los hombres también pueden padecerla. La osteoporosis generalmente afecta a todo el esqueleto, pero suele causar mayormente roturas (fracturas) en los huesos de las muñecas, la cadera y la espina dorsal. Entre las medidas preventivas se incluyen el consumo de alimentos ricos en calcio como la leche, el queso, las sardinas, el queso de soja y las verduras de hoja verde, los ejercicios regulares de soportar peso, la reducción del consumo de alcohol, dejar de fumar, evitar las bebidas carbonadas, optar por una dieta saludable y equilibrada y complementar con un suplemento apropiado para la ‘salud de los huesos’

19

**¿Por qué cojo constipados y padezco enfermedades menores?** La reiteración de enfermedades menores es señal de que el sistema inmunológico está oponiendo resistencia. Pide a tu Médico de Cabecera que te haga un chequeo, con el fin de que pueda identificar si estamos ante un sistema inmunológico debilitado, en cuyo caso deberás incrementar tu consumo de alimentos frescos que estimulan la salud, combatir el estrés y, por lo menos, tomar un potente antioxidante para ayudar al sistema inmunológico



*¿Tienes alguna pregunta sobre salud o nutrición que necesite de una respuesta?*

*Pregunta a tu Entrenador  
ShapeWorks® hoy...*

 **ShapeWorks®**

Estudio de peso personalizado para unos óptimos resultados.

Imagen representativa – los productos de esta página pueden variar según el país.

\*El nombre RoseOx es propiedad de Zuellig Botanicals Inc.

20

**¿Qué puedo hacer para estimular un 'corazón saludable' a medida que me voy haciendo mayor?**

Opta por una dieta rica en alimentos orgánicos, frescos y ricos en nutrientes, reduce el consumo de carne roja, incluye tres raciones de pescado graso a la semana, 25-35gr. de fibra y ocho vasos de agua diarios, sustituye las grasas saturadas por grasas monoinsaturadas y polinsaturadas, cambia la sal de mesa por sal con bajo contenido de sodio y haz ejercicio moderado regularmente



Pregunta a tu Entrenador ShapeWorks® por el Programa Bueno para el Corazón de Herbalife,

23

**¿Por qué me siento tan hinchado después de comer una comida principal?**

Puede haber muchas razones: el estrés y el cansancio afectan a la liberación de los jugos gástricos; la comida fue demasiado grande, demasiado indigesta, demasiado ácida o contenía algún alimento al que eres sensible, como el trigo o la leche. Come despacio y mastica cada bocado correctamente, come menores cantidades, y si crees que puedes no tolerar algún alimento, elimínalo durante cinco días, después vuelve a introducirlo y comprueba tu reacción. Si la hinchazón te preocupa, consulta a tu Médico de Cabecera.

21

**¿Qué cantidad de fibra necesito y cómo consigo tomar la cantidad suficiente?**

25-35gr. al día. Recuerda que demasiada fibra puede causar estreñimiento si no se consume agua suficiente. Un ejemplo de cómo conseguir 35gr. incluiría: cuatro higos secos (4,5gr.), un tazón de copos de avena (1,6gr.), un tomate crudo grande (1gr.), una ración de guisantes (7,4gr.), una ración de brócoli (2,6g), una ración de pasta integral (6,3gr.), un mango crudo (3,9gr.), una pera (4gr.), dos rebanadas de pan integral de centeno (3,7gr.), lo que suma un total de: 35gr. ¡Compléméntalo con el suplemento Fibra y Hierbas de Herbalife si quieres conseguir esta cantidad a diario!

24

**¿Es cierto que la deshidratación puede producir dolor de cabeza?** ¡Sí! Compruébalo – cuando te duela la cabeza, bebe despacio entre dos y cuatro vasos de agua fría. En media hora, el dolor de cabeza por deshidratación debería disminuir a medida que el agua se introduce en el sistema.

Si no disminuye, el dolor de cabeza puede deberse a cualquier otra causa.



22

**Llevo una vida muy ajetreada con poco tiempo para preparar comidas nutritivas, ¿alguna idea al respecto?** Una solución rápida es el enfoque ShapeWorks® de 'Dos batidos Fórmula 1 y una comida equilibrada al día'. ¡Puedes preparar un batido en sustitución de una comida nutritiva en nada de tiempo! Por lo tanto, planifica media hora al día para preparar una comida sencilla y saludable como tiras de pollo fritas en poco aceite, pasta y ensalada.



25

**Estoy dejando de tomar carne de manera gradual, ¿qué puedo comer en su lugar para asegurarme de que estoy ingiriendo las proteínas suficientes?** Los productos no animales incluyen el queso de soja, el tempeh, el quorn, el miso y la soja, todos ellos disponibles hoy en día en una gran variedad de formas tentadoras. Aumenta el consumo de frutos secos y legumbres. Las mujeres deberían fijarse como objetivo ingerir al menos 20gr. de proteínas por comida y los hombres, 25 gr. Un batido Fórmula 1 en sustitución de una comida aporta 17,5gr. de proteínas por ración (leche incluida); añade una ración de cinco gramos del Suplemento de Proteínas Personalizado y conseguirás fácilmente tu cantidad de proteínas sin necesidad de comer carne.

**¡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:

Número 131 – encarte  
Español  
#5921-SP-31