



ALIMEN®

# GUÍA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

**ALIMEN**<sup>®</sup>  
*Nutrición que transforma tu vida*



Desde 1975 hasta el 2016, la obesidad en el mundo se ha triplicado. Esta condición afecta a adultos y niños, con casi 2 mil millones de personas con sobrepeso y con 38 millones de niños con la misma condición.

El sobrepeso y la obesidad son principalmente el resultado de un desbalance energético en el organismo, es decir, consumimos más energía (calorías) que las que gastamos. Toda la energía extra se almacena en forma de grasa.

Perder ese exceso de peso podría parecer sencillo, sin embargo, las estadísticas nos indican lo contrario. Cada año mueren 2.8 millones de personas debido al sobrepeso u obesidad. ALIMEN, se une a la lucha por la salud y el bienestar de las personas, desarrollando productos nutracéuticos que mejoren la calidad de vida. NUTRIFIT, es un complemento para el proceso de pérdida de peso, contribuyendo a mejorar el estado de un órgano casi olvidado y muy importante durante las estrategias de reducción de peso: el colon.

Pero, para entender cómo funciona el proceso adecuado de pérdida de peso corporal, debemos conocer algunos datos básicos de nutrición.

## **CARBOHIDRATOS**

Son compuestos producidos por las plantas. Son la principal fuente de energía para las células. Existen diferentes tipos de carbohidratos, la fibra es uno de ellos, importante para la salud digestiva, ayuda a disminuir la concentración de colesterol en sangre y la absorción de otro tipo de carbohidratos: los azúcares simples.

Los carbohidratos no sólo aportan energía, también vitaminas y minerales, se encuentran en muchos alimentos, como: Frutas, vegetales, arroz, papa, elote, pasta, tortillas, pan, plátanos, frijoles.

## **PROTEÍNAS**

Son cadenas de aminoácidos que se combinan entre sí, para construir músculo, hormonas, células, incluso son necesarias para el ADN. La cantidad que necesitamos consumir dependerá de nuestra edad, sexo, estado de salud y nivel de actividad física.

Los alimentos con más proteína son: Carnes, leche, huevos, soya, frijoles, semillas (almendra, nueces).

## **GRASAS**

También conocidas como lípidos, son esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Participan en el control de la inflamación, en el desarrollo cerebral, son fuente de energía para las células, son necesarias para absorber las vitaminas A, D, E y K, también nos ayudan a mantener una piel y un cabello saludables.

Existen diferentes tipos: grasas saturadas (aceite de palma, coco, mantequilla, leche entera, chocolate, tocino) y grasas insaturadas (aceite de oliva, aguacate, semillas, salmón), con diferentes funciones en el cuerpo.

## **VITAMINAS Y MINERALES**

Son compuestos esenciales para el adecuado funcionamiento del organismo, ya que intervienen en múltiples rutas metabólicas. No aportan energía, sin embargo participan en la producción de esta. A diferencia de los carbohidratos, las proteínas y las grasas, estos nutrientes se necesitan en pequeñas cantidades, por eso se denominan MICRONUTRIENTES. Nuestro cuerpo los obtiene por medio de los alimentos y los suplementos.

## **FITONUTRIENTES**

Son sustancias presentes en plantas, donde cumplen funciones importantes de protección y crecimiento. Fito proviene del término griego que significa planta, nutrientes hace referencia a sustancias que dan vida.

Los encontramos en alimentos de origen vegetal como frutas, vegetales, legumbres, cereales, entre otros. Los fitonutrientes han demostrado tener muchos beneficios para la salud, principalmente debido a su gran poder antioxidante. Aunque no son vitaminas o minerales, su consumo se considera muy importante para la salud. Los suplementos nutricionales ofrecen formas convenientes de fitonutrientes, que complementan la alimentación.



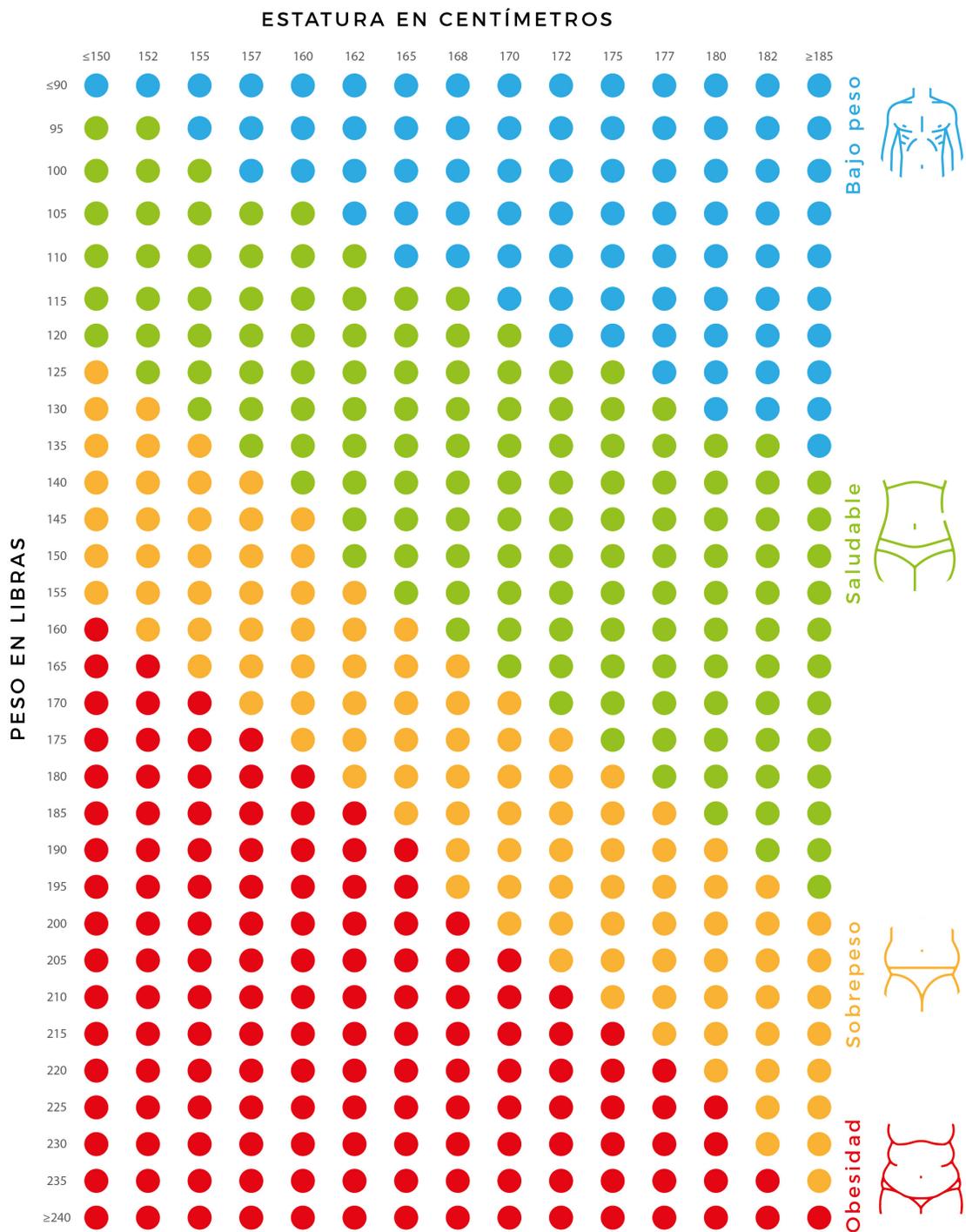
# Planifica tu alimentación

Te ayudamos a conocer tu estado nutricional y tus requerimientos diarios para mantener tu salud y un peso saludable.

## PASO 1

### ¿Cuál es tu estado nutricional actual?

Ubica en la tabla, el punto que une tu peso en libras y tu estatura en centímetros, el color te indicará cuál es tu estado nutricional actual, en base a tu peso.



## PASO 2

Elige el plan perfecto para ti



### Bajo peso

Si tienes bajo peso, tienes un mayor riesgo de sufrir deficiencias nutricionales, y puedes tener un sistema inmunológico débil, lo que te hace más vulnerable a las infecciones. Cuando no estás consumiendo las calorías necesarias, tampoco consumes los nutrientes necesarios. En mujeres, un peso bajo puede ocasionar anemia, problemas de fertilidad, pérdida de cabello y osteoporosis.



Consume un mínimo de **5 porciones** de frutas y vegetales cada día.



Incluye en todos tus tiempos de comida, carbohidratos enteros, como pasta y arroz integral, papas, avena, tortillas y plátano.



Incluye de **2-3 porciones** de productos lácteos descremados cada día.



Consume al menos **5 porciones** de proteínas de alta calidad al día, como carne de res magra, pollo sin piel, pescado y huevos.

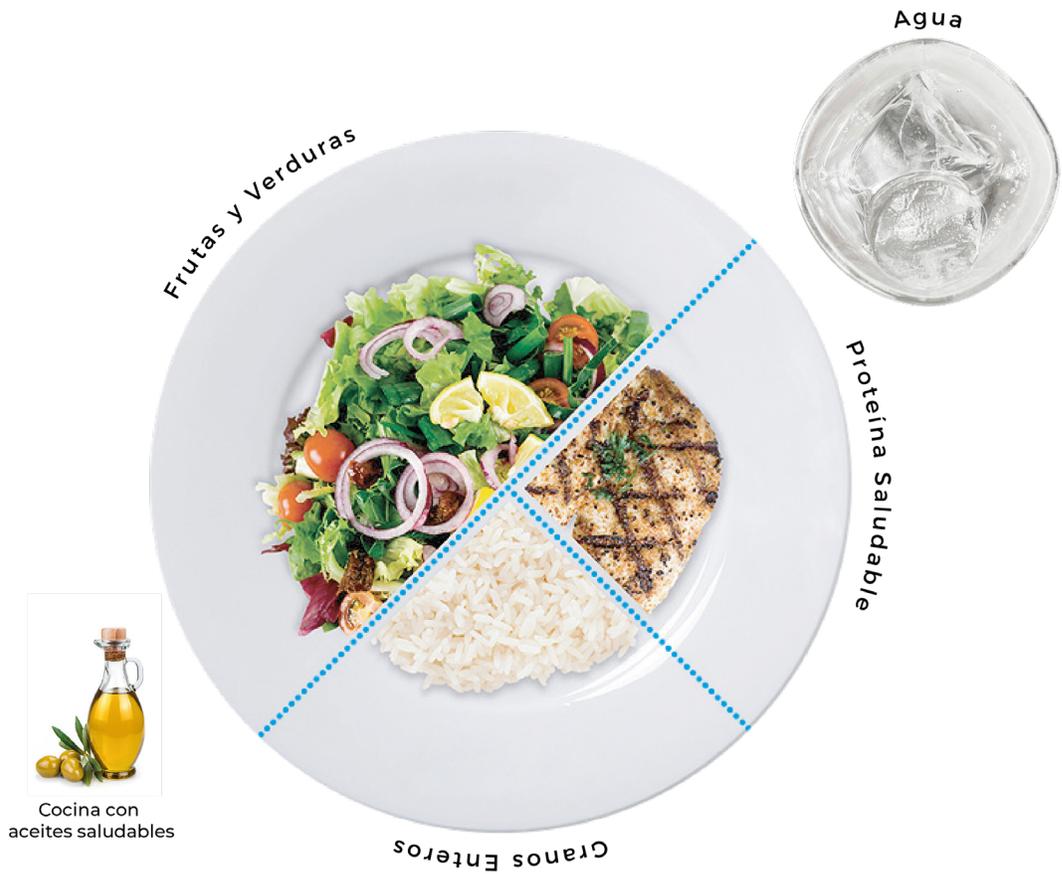


Consume grasas saludables, que aumentarán tu ingesta de calorías con pocos alimentos.



# Saludable

Tener un peso saludable, no siempre es sinónimo de salud. Muchas personas delgadas tienen altos porcentajes de grasa, especialmente de grasa visceral (encontrada en el abdomen, rodeando los órganos). El peso es importante, pero existen otros factores que también pueden aumentar o disminuir tu riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. Aunque tengas un peso saludable, siempre puedes mejorar tu alimentación, como tu consumo de antioxidantes



**¡Manténte activo!**  
Realiza al menos 30min de ejercicio al día.





## Sobrepeso

Si tienes sobrepeso, tu riesgo de morir aumenta en un 45%, con obesidad, tu riesgo aumenta hasta en un 94% (The Lancet, 2016). Las principales causas de muerte son: enfermedad cardiovascular, enfermedad respiratoria y cáncer.



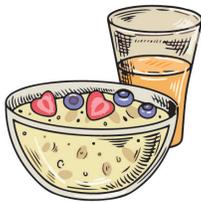
## Obesidad

El exceso de grasa corporal también aumenta significativamente el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión, hígado graso, entre muchas otras. Tu alimentación es clave para la pérdida de peso, mejorar tus hábitos y realizar más ejercicio, te permitirán perder el exceso de grasa.

Realiza **3 tiempos de comida balanceados**, consume NutriFit antes de 2 tiempos principales de comida, su glucomanano y su mezcla de aceites esenciales te hará sentir lleno por más tiempo, mientras aporta fibra y aminoácidos esenciales a tu dieta.



Desayuno



Cereal entero (avena)  
Fruta fresca (fresas)  
Proteína (huevo)



Almuerzo



**NutriFit** antes de comer  
Abundantes vegetales  
Proteína magra (pechuga de pollo)  
Cereal entero (arroz integral)



Cena



**NutriFit** antes de comer  
Abundantes vegetales  
Proteína magra (pescado)



### EVITA COMER

- Cereales procesados (arroz blanco, pastas, tortillas de harina, pan blanco, pasteles, galletas)
- Grasas saturadas (tocino, crema, aceite de palma)
  - Carnes fritas (pollo frito, chicharrones)
  - Gaseosas y jugos
  - Azúcar y miel

# Sanando tu microbiota con **NUTRIFIT**®

La disbiosis es la condición en la que los microorganismos de nuestro colon presentan un desbalance y se asocia a enfermedades. Una de las enfermedades relacionadas a la disbiosis es la obesidad. En la última década, se ha establecido que la microbiota del colon es un factor esencial en el manejo del peso corporal, porque participa en el metabolismo energético, en la regulación del almacenamiento de la grasa, en la lipogénesis (formación de nuevas moléculas de grasa) y la oxidación de grasas.

Estudios en humanos han reflejado las diferencias entre la microbiota de una persona con peso saludable y la microbiota de una persona con sobrepeso/obesidad. NutriFit, mejora el ambiente de tu colon, favoreciendo el crecimiento de bacterias beneficiosas, gracias a su efecto prebiótico. Además, aumenta tu sensación de saciedad, ayudándote a consumir menos alimentos sin efectos nocivos para tu salud.

Acompañado de una alimentación más natural y más actividad física, NutriFit te ayuda a perder grasa corporal, actuando en una de las raíces más profundas del metabolismo humano, el colon.

