



L,N MARYJOSE TORRES

SUPERFOODS

RETO PINK FIT

Healthy life by Mary



¿Qué son los superfoods?

Son alimentos que tienen una función o varias en específico (funcionales) que aportan un gran valor nutricional y por todo ello componen la categoría de alimentos mas potentes, mas concentrados y ricos en nutrientes

Funciones

Omegas y Proteínas
Energía y vitalidad
Antioxidantes/Sistema Inmune
Endulzantes

SUPER

Cantidades elevadas de nutrientes
Bajo aporte calórico
Bajo nivel de toxinas



HIERBA DE TRIGO



Características Hojas jóvenes de la planta de trigo, al estar inmaduras no contienen gluten, las hojas son secadas y reducidas a polvo

Beneficios Equilibra PH, purifica la sangre y órganos, rica en clorofila
Reduce anemia
Mejora Digestión y metabolismo

Dosis 10 - 15g al día

Modo de Uso Agua, zumos, batidos, ensaladas



HIERBA DE CEBADA



Características Hojas jóvenes de la planta de la cebada, resecadas y reducidas a polvo

Beneficios Rico en vitaminas, minerales, a.a, enzimas y clorofila, mejora de animo y energía, reduce inflamación

Dosis 10 - 15 g / día

Modo de Uso Agua, zumos, batidos, ensaladas





MATCHA

Características Té verde, secado y molido con máximas propiedades, contiene clorofila y a.a teanina, promotor de energía y refuerzo del metabolismo

Beneficios

Relajación de mente
Promotor de energía y
metabolismo
Antioxidante

Dosis 5g/ día

Modo de Uso Té, zumos, yogurt



HIERBA DE CEBADA



Características Alga con mayor cantidad de cloforila en el planeta, multi nutricional

Beneficios Limpieza de hígado, protege contra agentes tóxicos

Detox y equilibra Ph

Antioxidante

Mejora digestión y aumenta evacuaciones (Clorofilasa y Pepsina)

Vitmina A, B1,B2, B6, E, B12

Dosis 5g/día, 5 a 8 tabletas (500 mg)

Modo de Uso Agua de uso, Tés



CHÍA



Características Semillas provenientes de América Central, son ricas en Omega 3 y Antioxidantes

Beneficios Disminuye Colesterol LDL, VLDL
Aumenta Colesterol HDL
Regula Presión Arterial
Salud intestinal
Omega 3
Antioxidantes
Calcio

Dosis 1 cucharada al día (15 g)

Modo de Uso Bebidas con rodajas de fruta,
jugos verdes, Pan,, yogurt



SEMILLAS DE HEMP



Características Planta de origen asiático, su semilla es fuente completa de proteína Omegas 3-6-9

Beneficios Incrementan niveles de ácidos grasos esenciales
Proteínas no agresivas para intestino, todos los aminoácidos esenciales
Fortalece y protege sistema inmunológico.
Antiinflamatorio

Dosis 1 cucharada al día (15 g)

Modo de Uso Batidos, jugo verde, yogurt griego, ensaladas, granola artesanal



ALGA ESPIRULINA



Características Alga acuática, considerada alimento completo por contenido de proteínas vegetales, antioxidantes, ácidos grasos y aminoácidos esenciales

Beneficios: Acelera metabolismo
65% de proteína biodisponible
Clorofila
Antioxidante
Vitamina A, B1, B6, E, K, B12
Disminuye Colesterol en sangre

Dosis: 5 g al día / Detox 15 g
Tabletas 6 a 8 (500 g)

Modo de Uso: Agua, Jugo verde, ensaladas, sopa de vegetales, salsas



GUARANÁ



Características: Brasil, altas concentraciones de cafeína, dos veces mas al grano de café, ayuda a la oxidación de grasa.

Beneficios: Mejora la energía para comenzar el día o un ejercicio
Acelerador de Metabolismo

Antioxidante

Evita Coagulación de la sangre en exceso
Laxante Suave.

Dosis: 1 cdita / día 5 gramos

Modo de Uso Jugos verdes, batidos, ensaladas



MACA



Características: Tubérculo cultivado en los andes peruanos

Beneficios :Mejora fatiga crónica, reduce estrés físico y mental
Aumenta Fertilidad
Disminuye síntomas de menopausia
Mejora la memoria
Aumenta niveles de resistencia en entrenamientos de deportistas

Dosis: 1 a 5 cucharaditas (5 a 25 g)

Modo de Uso: Jugos verdes, batidos, yogurt griego, leche, sopas, ensaladas



QUÍNOA



Características: Originaria de los Andes, alto valor nutricional.

Beneficios: Rica en aminoácidos, carbohidratos, fibra y minerales (calcio, hierro, magnesio, fosforo, potasio, sodio, zinc, cobre y manganeso) Vitaminas B1, B2, B3, E.

Dosis: depende de la porción de cereal

Modo de Uso : Cruda en fruta, licuados, batidos, sustituto de arroz, jugo verde.

*Remojar una noche antes de usar



SEMILLAS DE GIRASOL



Características: Ricas en a. grasos insaturados

Beneficios :Energía y Rendimiento

Fuente Rica de vitamina E (Antioxidante)

Reduce niveles de colesterol y
triglicéridos

Fibra Soluble

Saciedad

Depurativas

Dosis --

Modo de Uso :Cruda en fruta, licuados, batidos,
jugo verde.



AMARANTO



Características: Rico en vitaminas y minerales debido a la presencia de fitoesteroles.

Beneficios: Gran contenido de vitaminas y minerales
Fuente de ácido fólico
Niacina, Calcio, Hierro y Fósforo
a.a Lisina

Dosis --

Modo de Uso :Crudo en fruta, licuados, batidos, jugo verde.



BAYAS GOJI



Características: Usadas en china y en el Tibet, uso en medicina tradicional, Antioxidantes

Beneficios: Promueve energía vital y bienestar

Antioxidantes

Protege de enfermedades

Cardiovasculares

Protege de enfermedades

inflamatorias

Fortalece y preserva el sistema

inmune

Ayuda a procesos digestivos.

Dosis :15 a 20 g/ día

Modo de Uso: Cereales, licuados, ensaladas, en

fruta.



LÚCUMA



Características: Fruto Nativo de America del Sur,
sabor similar a la vainilla

Beneficios: Rica en carbohidratos con bajo IG
Vitamina B3 (Metabolismo y
producción de energía, reparación
de ADN)

Disminuye colesterol
Rica en fibra soluble, calcio, hierro y
beta carotenos

Dosis :15 g/ día

Modo de Uso: Licuados, helados, yogurt, leche,



HARINA DE PLÁTANO



Características: Rica en magnesio, B6 y triptófano, rico en potasio y fibra

Beneficios: Regulación de niveles de glucosa en sangre

Regulación de presión arterial

Magnesio Vitamina B6

Triptófano

Dosis 30 – 50 g / día

Modo de Uso : Licuados, papillas, leche de coco, almendras



CACAO



Características: Fuente rica en minerales y antioxidantes

Beneficios :Estimula sistema nervioso
Estimula sistema digestivo
Ayuda a prevención de
Estreñimiento
Liberador de endorfinas
Teobromina alcaloide semejante a
cafeína.

Rico en Polifenoles ayuda a proteger
salud cardiovascular.

Dosis: 15 - 30 g /día

Modo de Uso: Con leche de coco, almendras,
soya, en fruta, licuados.



AÇAI



Características: Originado de Brasil, pequeñas bayas color purpura, lleno de antioxidantes

Beneficios: Energía de repuesto después del ejercicio

Aumenta niveles de energía

Rico en Antioxidantes

Suprime el apetito Excesivo

Ayuda a la absorción de Nutrientes

Refuerza sistema cardiovascular

Dosis 5 g / día en polvo

Modo de Uso: Licuados, jugos verdes, ensaladas



ARONIA



Características: Fruto de America del Norte,
proporciona al cuerpo vitaminas y
minerales

Beneficios: Vitamina C
Vitamina K
Manganese

Dosis 10 g/día

Modo de Uso: Licuados, jugos verdes, mezcla con
otras frutas.



CAMU CAMU



Características: La píldora de la naturaleza, contiene 50 60 veces mas vitamina C que las naranjas

Beneficios :Proteger sistema inmunitario
Antigripal
Evita infecciones virales
Disminuye inflamaciones
Mejora salud respiratoria

Dosis :5 g/ día

Modo de Uso :Jugos verdes, en yogurt,
licuados.



REISHI



Características: Remedios herbales mas importantes
de la medicina oriental
“Hierba de la potencia espiritual”

Beneficios: Antiinflamatorio
Antialergénico
Refuerza sistema inmune
Rico en Fibra
Antioxidante
Ansiolítico (baja niveles de
ansiedad)

Dosis :5 g / día

Modo de Uso: Agregar 1 cda en agua caliente y
tomar, se puede agregar en sopas.



MORAS BLANCAS



Características: Baya originada en Turquía

Beneficios :Bajo en calorías

Aumenta los niveles de energía

Ricos en Antocianinas (tipo de
antioxidante)

Contiene resvaratrol, flavonoides

Vitamina C

Dosis :30 g / día

Modo de Uso: Fruta sola, mezcla con frutos
rojos, licuados, jugos verdes.



BAOBAB



Características: Proveniente del árbol
Baobab

majestuosa cuya pulpa da lugar a
un polvo potente, cantidades
grandes de vitamina C

Beneficios: Propiedades inmunológicas
Acelera metabolismo
Oxigenación celular
Prevención de anemia

Dosis :1 cda al día (15 g)

Modo de Uso: En jugos verdes.





¡¡IMPORTANTE!!

**Estos productos NO son
productos milagro. no se debe
exceder la dosis diaria
recomendada y de preferencia
no usar los "superfoods"
mezclados o el mismo día,
pueden usar uno al día. la
mayoría de estos tienen un gran
aporte de nutrientes (vitaminas
y minerales)**