

*PROGRAMA 360° PARA LA TRANSICIÓN HORMONAL FEMENINA A PARTIR DE LOS 40*

# **ENCAMBIO**

**LIBERA TU SALUD**



# Nutrientes clave y sus beneficios



Encontrarás ciertas palabras en color verde, su definición está en nuestro glosario de términos.

**LIBERA TU SALUD**

# Nutrientes, funciones y fuentes alimenticias

Nutriente	Funciones principales	Fuentes alimenticias
<b>Magnesio</b>	Relajación muscular, control del estrés, sueño, energía y salud ósea.	Semillas (calabaza, girasol, sésamo, chía, linaza); frutos secos (almendras, nueces, pistaches, anacardos); legumbres (lentejas, frijoles, garbanzos, soya); verduras verdes (espinaca, acelga, kale); granos integrales (avena, arroz integral, quinoa); chocolate amargo (>70%).
<b>Vitamina D</b>	Absorción de calcio, salud ósea, equilibrio hormonal y anímico.	Pescados grasos (salmón, sardina, atún, trucha); huevos (yema); lácteos y bebidas vegetales fortificadas; setas expuestas al sol (champiñones, portobello, shiitake); exposición solar (10–15 min/día).
<b>Calcio</b>	Salud ósea, contracción muscular, función nerviosa, coagulación.	Lácteos fermentados (yogur, kéfir, quesos); hojas verdes (kale, espinaca, acelga, berza); pescados con espinas (sardinas, salmón con hueso); semillas (chía, sésamo, amapola); frutos secos (almendras, avellanas); bebidas vegetales fortificadas; tofu con calcio.
<b>Vitamina B6</b>	Producción de serotonina, metabolismo de proteínas, regulación hormonal.	Pescados (atún, salmón, trucha); pollo y pavo; garbanzos, lentejas; plátano, aguacate; papas, espinaca; avena y arroz integral.
<b>Zinc</b>	Sistema inmune, cicatrización, equilibrio hormonal, salud de la piel.	Semillas (calabaza, girasol, sésamo); frutos secos (nueces, almendras, anacardos); mariscos (ostras, camarones, mejillones); carnes magras (pollo, pavo, res); legumbres (garbanzos, lentejas, frijoles); huevos.
<b>Omega-3</b>	Antiinflamatorio, protege corazón y cerebro, mejora lubricación y ánimo.	Pescados grasos (salmón, sardina, trucha, caballa, atún); semillas (linaza, chía, cáñamo); nueces; aceites (linaza, chía, pescado); algas (fuente vegetal de DHA).



# PROGRAMA ENCAMBIO

LIBERA TU SALUD