

BY ORIFLAME
Wellness™

MÉXICO

GUÍA DE PRODUCTO

TU GUÍA COMPLETA DE LOS PRODUCTOS WELLNESS BY ORIFLAME



¡Tu Vida Feliz y Saludable Empieza Aquí!

Oriflame captura la esencia de Suecia en un enfoque de bienestar. Nuestro sentido sueco de conectar con la naturaleza y llevar un estilo de vida balanceado nos impulsa a obtener nuestros ingredientes de manera natural.

Con el fin de brindarte lo mejor de Wellness, Oriflame reunió a expertos investigadores, nutricionistas y científicos de todo el mundo, para que estudiaran el estilo de vida sueco y obtuvieran los mejores ingredientes naturales.

El resultado fue la rutina Wellness by Oriflame, basada en nuestra gama de productos nutricionales de alta calidad.



Wellness by Oriflame

- 4 EL SENTIMIENTO DE BIENESTAR SUECO
- 6 NUESTROS ASESORES CIENTÍFICOS
- 8 ESTÁNDARES DE CALIDAD
- 12 COMUNIDAD CIENTÍFICA DE IGELÖSA
- 14 ¡SMART SHAKE! PRIMER MALTEADA VEGANA DE ORIFLAME
- 20 MALTEADA NATURAL BALANCE
- 24 POLVO PROTEIN BLEND
- 28 PROBIÓTICO L. PLANTARUM 299V.
- 32 POLVO PARA PREPARAR UNA BEBIDA RICA EN FIBRA ENRIQUECIDA CON PREBIÓTICOS
- 38 WELLNESSPACK
- 42 SUPLEMENTO ALIMENTICIO CON EXTRACTO SECO DE ALGA MARINA CON CALCIO Y VITAMINA D
- 48 OMEGA 3
- 52 WELLNESSKIDS OMEGA 3
- 56 ASTAXANTINA Y EXTRACTO DE ARÁNDANO
- 60 H&N COMPLEX
- 64 VITAMINAS & MINERALES
- 68 UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE
- 70 ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- 72 VITAMINAS
- 74 MINERALES

El Sentimiento de Bienestar Sueco

Suecia, la casa de Oriflame, es uno de los pocos países en el mundo donde las personas tienen vidas más sanas y largas. La conexión de los suecos con la naturaleza, el progreso en ciencia y tecnología, y su interacción social, los ayudan a **clasificarse entre los 10 primeros países con mejor calidad de vida a nivel global.**

Wellness by Oriflame entiende que tener una alimentación balanceada todos los días puede ser difícil, **por lo que te ayuda a equilibrar la ingesta nutricional a través de nuestras rutinas diarias y** soluciones específicas. Basado en un **enfoque saludable de dieta nórdica**, que promueve el consumo diario de bayas, pescado, legumbres, verduras y cereales integrales como avena, cebada y centeno, los productos de Wellness by Oriflame están **formulados con ingredientes naturales** para ayudar a complementar tu dieta y promover un mejor estilo de vida.



Asesores Científicos de Wellness by Oriflame



CAROLINE CUMMINS
BSc. MSc.

Gerente de Comunicaciones Científicas para Wellness

-Wellness, Oriflame Investigación & Desarrollo, Dublín, Irlanda.

- Licenciada en Nutrición
- Maestría en Nutrición por la Universidad Queen Margaret, Edimburgo, Esocia.
- Licenciatura en Ciencias de la Alimentación por la Universidad de Dublín, Irlanda.
- Diplomado en Marketing Digital por el Instituto de Fitzwilliam, Dublín, Irlanda.
- Ampla expereincia en la investigación nutricional, la industria de alimentos y suplementos, así como la salud pública.



MARLENE NORDLANDER
BSc. MSc.

Entrenador Global Wellness Senior en ventas Globales

-Wellness, Oriflame Estocolmo, Suecia.

- Dietista en Nutrición registrada
- Licenciatura y Mestría en Ciencias de los Alimentos, Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Uppsala y la Universidad de Umea, Suecia.
- Certificación en Nutrición Deportiva y masaje terapéutico.
- Instructor de entrenamiento en diferentes disciplinas.

Los asesores científicos y médicos de Wellness by Oriflame son expertos reconocidos internacionalmente, altamente competentes, con años de experiencia en salud y bienestar. Dentro de sus respectivos campos de práctica nos ayudan a desarrollar productos y hacer declaraciones científicamente correctas.



ISABELLA LEE
BSc. MSc. PhL.

Científica Nutricional Senior para productos Globales
-Wellness, Oriflame Estocolmo, Suecia.

- Licenciada en Nutrición
- Maestría en Nutrición Humana por la Universidad de Estocolmo y el Instituto Karolinska, Suecia.
- Doctorado en Ciencias de la Alimentación por la Universidad Sueca de Ciencias Agrícolas, Suecia.
- Autor y Co-autor de 5 artículos de Investigación Científica en el área de apetito y metabolismo.
- Ensayos Clínicos que evaluaron los efectos de los alimentos integrales de centeno, la fibra dietética y la proteína vegetal sobre el apetito, las hormonas, el metabolismo y las respuestas intestinales en adultos sanos.
- Experiencia en investigación de innovación sensorial y de consumo en la categoría de alimentos y bebidas combinando diferentes disciplinas como cuantitativa, cualitativa y neurociencia para obtener conocimientos profundos.
- Experiencia en la nutrición e investigación del apetito.

Desarrollados en Suecia y Producidos de Acuerdo a Estándares de Calidad Internacionalmente Aceptados

IRLANDA
INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO

REINO UNIDO
PRODUCCIÓN

ALEMANIA
PRODUCCIÓN



Normas y certificaciones que nuestros productos, fabricantes y proveedores poseen:



Nuestros aceites
de pescado
están certificados
como sustentables
por FOS

NUESTRAS PLANTAS DE FABRICACIÓN ALREDEDOR DEL MUNDO.



Calidad en la que Puedes Confiar

Todos nuestros productos Wellness by Oriflame siguen estrictos estándares de calidad y seguridad, certificados por diferentes organizaciones por cumplir con sus criterios específicos.

FABRICANTES

CERTIFICACIONES ISO/IFS/BRC

Para asegurarnos de que nuestros suplementos alimenticios se están produciendo en un ambiente seguro, Wellness by Oriflame trabaja solo con plantas certificadas por alguna de estas organizaciones: ISO (International Organization for Standardization), IFS (International Food Standard) o BRC (British Retail Consortium).

INGREDIENTES



Nuestros aceites de pescado están certificados como sustentables por FOS

FRIEND OF THE SEA

La sustentabilidad de nuestros aceites de pescado está certificada por Friend of the Sea (FOS), una organización no gubernamental sin fines de lucro (NGO), cuya misión es la conservación del hábitat marino. Ahora es un proyecto líder de certificación internacional para productos originados tanto de la pesca sostenible como de la acuicultura. FOS lidera las pesquerías que se unen al programa de certificación para adoptar métodos de pesca selectivos y reducir el impacto del ecosistema dentro del rendimiento máximo sostenible. La certificación también garantiza altos estándares de calidad en términos de eficiencia energética y responsabilidad social.

CERTIFICADOS DE PRODUCTOS



NON-GMO

Nuestros productos se elaboran en cumplimiento con las regulaciones de etiquetado 1829/2003 y 1830/2003 de la Unión Europea, en relación con los organismos genéticamente modificados.



Comunidad de Ciencias de Igelösa

Un lugar donde los científicos con verdadera pasión por la salud y el bienestar están logrando avances médicos y nutricionales que crean cambios positivos en las vidas de las personas de todo el mundo.

Robert af Jochnick, fundador de Oriflame, conoció al profesor Stig Steen en el 2006, a través de sus intereses comunes en el desarrollo de las biociencias. El profesor Stig Steen, desarrollador de la fórmula detrás del éxito de ventas de Oriflame: las Malteadas Natural Balance, es un destacado cirujano en el campo del trasplante de corazón y pulmón. Durante décadas ha acumulado conocimientos críticos sobre la importancia de una dieta equilibrada y natural para el bienestar y la recuperación de sus pacientes. Es esta vasta experiencia la que impulsa la investigación innovadora que se está llevando a cabo en la Comunidad de Ciencias de Igelösa.

Ubicado al sur de Suecia, Igelösa es reconocido globalmente como un centro de innovación, siendo visitado regularmente por científicos, médicos e investigadores. Muchos de ellos provienen de algunos de los hospitales e instituciones más renombrados del mundo, como la Escuela de Medicina de Harvard. También goza de estrechos vínculos con la Universidad de Lund, una institución académica de renombre mundial donde se realizan importantes investigaciones sobre nutrición y estilo de vida.

Stig Steen y su equipo se enfocan en el desarrollo de nuevos métodos clínicos dentro del trasplante de órganos, la reanimación cardiopulmonar y la prevención de enfermedades relacionadas con el estilo de vida. Un componente crucial de su trabajo es la nutrición, en la que se han centrado aún más desde la Fundación de Igelösa en 1998.

Fue durante el desarrollo de productos en Igelösa que se realizaron las pruebas de la primera fórmula de las Malteadas Natural Balance. Este asombroso logro le da vida a una visión compartida entre Stig Steen y Wellness by Oriflame para crear cambios positivos en la vida de las personas por medio de una nutrición adecuada y comprobada a través de la ciencia.

¡Smart shake! Primer malteada vegana de Oriflame



21
PORCIONES
POR
EMPAQUE

¡Disfruta un alimento saludable y balanceado!

Desarrollada por nutricionistas en Suecia, **inspirado por la dieta nórdica**. El alimento nutritivo avanzado en polvo para preparar una bebida sabor vainilla o chocolate es práctico y rápido de preparar. Ideal en momentos ajetreados o como snack.



Registrado en la Vegan Society.
Adecuado como opción vegana /
vegetariana cuando se consume como
una alternativa con leche de soja.



Endulzado con estevia
Edulcorante natural de
origen vegetal que no
contiene calorías



Con ingredientes
de origen natural



LIBRE DE
GLUTEN



Libre de organismos
genéticamente
modificados

Sin colorantes
artificiales ni
conservadores

CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
PROTEÍNAS VEGETALES	Proteína de guisante y proteína de haba que brindan hasta 11.4g de proteína por porción. (25g)
FIBRA	Desde 4.8g de fibra dietética por porción (25g) que ayudan a la digestión
2 DELICIOSOS SABORES	<ul style="list-style-type: none"> • Vainilla • Chocolate
SIN AZÚCAR AÑADIDA	Endulzado con Stevia, edulcorante 100% natural sin calorías.
CALORÍAS	Desde 84 Kcal por porción (25g)
23 VITAMINAS Y MINERALES	Contiene vitaminas D, E, C, B1, B2, Niacina, B6, B12, Ácido Fólico, Biotina y Ácido Pantoténico y minerales como Potasio, Calcio, Fósforo, Magnesio, Hierro, Zinc, Cobre, Manganeso, Selenio y Yodo

**COMPARATIVO SMART SHAKE VS. MALTEADA NATURAL
BALANCE POR PORCIÓN SUGERIDA**

	Smart Shake VAINILLA (25g + 250 ml de agua)	Malteada Natural Balance vainilla (18 g)
Energía	85 kcal	295 KJ/71 kcal
Proteína	11.3 g	7.1 g
Grasa	2.5 g	1.5 g
Grasa Saturada	0.4 g	0.4 g
Carbohidratos	1.9 g	6.3 g
Azúcares	0.4 g	3.6 g
Fibra	4.8 g	1.6 g
Sodio	218 mg	0.26 g

Ingredientes Sabor vainilla: Proteína de guisante (*Pisum sativum* L.) (41,7%), concentrado de proteína de haba (*Vicia faba* L.) (18%), maltodextrina, inulina (6,5%), sales de potasio de ácido ortofosfórico, saborizantes naturales, lecitina de girasol (*Helianthus annuus*), aceite de girasol (*Helianthus annuus*), carbonato de calcio, espesantes (goma de Guar, Goma Xantana), óxido de magnesio, sales de calcio de ácido ortofosfórico, ácido L-ascórbico, glucósidos de esteviol (*Stevia rebaudiana*), fumarato ferroso, acetato de DL-alfa-tocoferilo, sulfato de zinc, nicotinamida, acetato de retinilo, sulfato de manganeso, filoquinona, D-pantotenato de calcio, selenita de sodio, D-Biotina, sulfato cúprico, Cianocobalamina, yoduro de potasio, ácido pteroylmonoglutámico, ergocalciferol, clorhidrato de piridoxina, riboflavina, mononitrato de tiamina.

Ingredientes sabor chocolate: Proteína de guisante (*Pisum sativum* L.) (41,5%), concentrado de proteína de haba (*Vicia faba* L.) (15,5%), cocoa en polvo reducida en grasa (*Theobroma cacao*) (7%), inulina (6,5%), sales de potasio de ácido ortofosfórico, maltodextrina, fibra de cacao (*Theobroma cacao*), aceite de girasol (*Helianthus annuus*), carbonato de calcio, saborizantes naturales, lecitina de girasol (*Helianthus annuus*), espesantes (goma de Guar, Goma Xantana), óxido de magnesio, sales de calcio de ácido ortofosfórico, sal, glucósidos de esteviol (*Stevia rebaudiana*), ácido L-ascórbico, fumarato ferroso, acetato de DL-alfa-tocoferilo, sulfato de zinc, nicotinamida, acetato de retinilo, sulfato de manganeso, filoquinona, D-pantotenato de calcio, selenita de sodio, D-Biotina, sulfato cúprico, Cianocobalamina, yoduro de potasio, ácido pteroylmonoglutámico, ergocalciferol, clorhidrato de piridoxina, riboflavina, mononitrato de tiamina.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Por qué el Smart shake contiene vitaminas y minerales añadidos?

R. El Smart shake proporciona algunos de los nutrientes que se consumen comúnmente en una comida, incluidas las vitaminas y los minerales esenciales. La fórmula contiene micronutrientes esenciales que incluyen 23 vitaminas y minerales esenciales.

P. ¿Puedo combinar Smart shake con los otros productos de Wellness by Oriflame?

R. Debido al alto contenido de fibra, recomendamos precaución si consume el batido Smart Shake con otros productos ricos en fibra como el batido Natural Balance, la barra natural Balance y la bebida de fibra prebiótica. Consumir en diferentes momentos del día para evitar posibles molestias estomacales. Aunque puede resultar incómodo, no es peligroso. Dejar al menos 2 horas entre consumir los diferentes productos (ADAPTARSE A LA LEGISLACIÓN Y REGISTRO LOCAL).

P. ¿Cuál es la diferencia Smart shake y el batido Natural Balance?

R. El Smart shake proporciona más proteínas, carbohidratos, fibra dietética, grasas y calorías por porción que el batido Natural Balance.

P. ¿Puedo hacer ejercicio mientras uso el Smart shake?

R. El ejercicio físico regular es excelente para combinar con el smart shake. La actividad física regular también ayudará a preservar la masa muscular mientras se sigue una dieta baja en calorías, mejorando así la composición corporal y el entrenamiento de resistencia es particularmente bueno para preservar la masa muscular. Se recomienda un mínimo de 30 minutos al día de ejercicio.

P. ¿Puedo usar el smart shake si tengo una enfermedad y tomo medicamentos?

R. El smart shake se considera un alimento. No es un medicamento y no está destinado a tratar, aliviar o curar deficiencias o enfermedades. Si tiene alguna inquietud médica específica, consulte a su médico para analizar el uso.

P. ¿Puedo usar el smart shake si estoy embarazada o amamantando?

R. Si planea un embarazo, está embarazada o amamantando, consulte a su médico para discutir el uso.

P. ¿Por qué siento malestar estomacal con el smart shake?

R. El smart shake tiene un alto contenido de fibra y un aumento repentino de la ingesta de fibra puede provocar un malestar estomacal inicial en algunas personas. La fibra dietética, y especialmente la fibra prebiótica, alimentan el microbiota intestinal. El aumento de la estimulación intestinal es beneficioso para la salud, pero puede provocar un aumento de la flatulencia, hinchazón, heces blandas, etc. Aunque puede ser incómodo, no es peligroso y debería disminuir con el tiempo. Si experimenta malestar estomacal deje suficiente tiempo entre las ocasiones de consumo y asegúrese de beber muchos líquidos. Si aún tiene molestias en el estómago después de un tiempo, podría ser otra razón y le recomendamos que consulte a un médico para analizar el uso. Tenga en cuenta que el batido en polvo Smart shake tiene una base vegetal y no contiene lácteos ni lactosa.

P. ¿Puedo usar el smart shake si tengo intolerancia / alergia a los alimentos?

R. Revise la lista de ingredientes. Si es alérgico a alguno de los ingredientes, p. Ej. legumbres (frijoles y guisantes), debe evitar el uso del producto. Tenga





La Historia Detrás de la Malteada Natural Balance

El profesor Stig Steen desarrolló la fórmula de las Malteadas Natural Balance después de varios años de investigación sobre los trasplantes de corazón y pulmón.

Fundador de la Comunidad de Ciencias de Igelösa en Lund, al sur de Suecia, le tomó 8 años al profesor Steen y su equipo superar uno de sus mayores desafíos: encontrar una manera de mejorar el estado nutricional de sus pacientes, ya que es una parte fundamental de buena salud. Desarrollaron la combinación perfectamente equilibrada de nutrientes naturales, hoy conocida como Malteada Natural Balance, una fusión genuina de ciencia y naturaleza.

Cuando el profesor Steen comenzó a usar esta fórmula en su práctica, vio grandes resultados en sus pacientes. Pero la investigación no se detuvo ahí. El profesor Steen y su equipo comenzaron a estudiar los efectos de la fórmula en personas sanas.

Malteada Natural Balance

21
porciones
por caja



Los ingredientes naturalmente equilibrados de la Malteada Natural Balance proporcionan una nutrición de alta calidad con pocas calorías.

Las Malteadas Natural Balance contienen proteínas y fibras, fáciles de mezclar y con sabor delicioso. Solo toma unos segundos preparar una bebida rica y nutritiva.

Desarrollada originalmente por el cirujano cardiorráctico mundialmente conocido, el profesor Stig Steen.

RECOMENDACIONES DE USO

Mezclar una cucharada (18 g) de polvo de Malteada Natural Balance con 150 ml de agua fría y agitar muy bien.

CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
3 FUENTES DE PROTEÍNA	<ul style="list-style-type: none"> • Chicharro, huevo y suero de leche. • Proporciona aproximadamente 7 gramos de proteína por porción.
CARBOHIDRATOS	<ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos complejos que se digieren lentamente.
FIBRA	<ul style="list-style-type: none"> • Remolacha azucarera, rosa mosqueta y manzana. • Proporciona de 1.6 a 1.8 gramos de fibra soluble e insoluble por porción.
TRES DELICIOSOS SABORES	<ul style="list-style-type: none"> • Vainilla. • Fresa. • Chocolate.
CALORÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • Desde 70 kcal por porción.
PRODUCIDA EN LA UNIÓN EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> • Normas de calidad HACCP.

TABLAS DE NUTRIENTES	Cantidad por porción (18 g)		
	VAINILLA	FRESA	CHOCOLATE
ENERGÍA	295 kJ/71 kcal	296 kJ/71 kcal	293 kJ/70 kcal
PROTEÍNA	7.1 g	7.0 g	6.7 g
GRASA SATURADA	1.5 g 0.4 g	1.5 g 0.4 g	1.7 g 0.4 g
CARBOHIDRATOS AZÚCARES	6.3 g 3.6 g	6.4 g 3.8 g	6.1 g 3.5 g
FIBRA	1.6 g	1.6 g	1.8 g
SAL	0.26 g	0.25 g	0.23 g

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Sin Gluten



Non-GMO

Sin conservadores,
colorantes o aromas
artificiales.

Certificado por HALAL

Consulta a un médico o profesional de la salud antes de usarlo, con respecto a condiciones médicas específicas.

LISTA DE INGREDIENTES

Vainilla: Proteína de chícharo (*Pisum sativum* L.)(30.2%), Polvo de manzana (Manzana, Almidón de maíz)(*Malus pumila* L.), Huevo entero en polvo (14.2%), Suero de leche (Leche)(12%), Polvo de rosa mosqueta (*Rosa canina* L.), Concentrado de proteína de suero de leche (Leche)(5%), Polvo de albúmina de huevo de gallina (4%), Fibra de remolacha azucarera, Sabores naturales, Antioxidante: Ácido L-ascórbico (Vitamina C), Endulzante: Sucralosa.

Fresa: Proteína de chícharo (*Pisum sativum* L.)(29.7%), Polvo de manzana (Manzana, Almidón de maíz) (*Malus pumila* L.), Huevo entero en polvo (14%), Suero de leche (Leche)(11.4%), Polvo de rosa mosqueta (*Rosa canina* L.), Concentrado de proteína de suero (Leche)(5%), Polvo de albúmina de huevo de gallina (4%), Sabores naturales, Fibra de remolacha azucarera, Jugo de remolacha en polvo (Jugo de remolacha roja concentrada, Maltodextrina) (*Beta vulgaris* L.), Antioxidante: Ácido L-ascórbico (Vitamina C), Endulzante: Sucralosa.

Chocolate: Proteína de chícharo (*Pisum sativum* L.)(25.1%), Polvo de manzana (Manzana, Almidón de maíz) (*Malus pumila* L.), Huevo entero en polvo (14.6%), Suero de leche (Leche)(10.7%), Polvo de cacao reducido en grasa, Polvo de rosa mosqueta (*Rosa canina* L.), Concentrado de proteína de suero (Leche)(5%), Polvo de albúmina de huevo de gallina (3.8%), Sabores naturales, Fibra de remolacha azucarera, Antioxidante: Ácido L-ascórbico (Vitamina C), Endulzante: Sucralosa.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Puedo usar la Malteada Natural Balance como sustituto de alimentos?

R. La malteada no está creada como reemplazo de un alimento, es más bien un tentempié balanceado, fácil y sabroso para obtener proteínas y fibra de alta calidad.

P. ¿Desde qué edad se puede tomar la Malteada Natural Balance?

R. Se puede consumir a partir de los 3 años de edad (a menos que la legislación local estipule lo contrario). Las porciones sugeridas son las siguientes:

3-6 años	1/3 de porción.
6-12 años	1/2 porción.
12 años en adelante	porción completa.

P. Yo hago ejercicio y voy al gimnasio. ¿Puedo tomar la Malteada Natural Balance en lugar de otros productos con proteínas y carbohidratos?

R. La fórmula de la Malteada Natural Balance contiene proteínas y carbohidratos, puede ser consumido antes o después del entrenamiento. Esto proporcionará a tu cuerpo la energía necesaria durante el entrenamiento y ayudará a que tus músculos se recuperen, pero recuerda que los carbohidratos se absorben lentamente y, por lo tanto, la malteada no tendrá un efecto anabólico provocado por la poca insulina. Si deseas más de una porción de proteínas y carbohidratos, toma dos medidas. Si lo mezclas con leche o leche de soya, también puede aumentar el contenido total de proteínas, carbohidratos y calorías.

P. ¿Existe un límite de cuántas porciones de Malteada Natural Balance puedo consumir al día?

R. El contenido de sucralosa en la Malteada Natural Balance es tan bajo que es seguro consumir varias porciones al día. Sin embargo, debido al alto contenido de proteínas, de 1 a 3 porciones serán suficientes para la mayoría de las personas.

P. ¿La Malteada Natural Balance es adecuada para diabéticos?

R. La Malteada Natural Balance solamente contiene azúcar natural. El contenido de carbohidratos por porción es de, aproximadamente, 6 gramos, de los cuales 3.5 son azúcares.

Si quieres consumir las malteadas, por favor consúltalo con tu médico.

P. Sufro de alergia a algunos alimentos. ¿Puedo consumir las Malteadas Natural Balance?

R. Por favor revisa la lista de ingredientes en la etiqueta. Si eres alérgico a alguno de ellos evita su consumo. Las malteadas son libres de gluten y contienen una cantidad mínima de lactosa que es tolerada por la mayoría de los intolerantes a ésta. El sabor natural de la fresa es antialérgico.

P. ¿Puedo consumir la Malteada Natural Balance si estoy embarazada o lactando?

R. La Malteada Natural Balance se considera un alimento (a menos que la legislación local estipule lo contrario) y es segura durante el embarazo y la lactancia.

Polvo Protein Blend



El Polvo Protein Blend es la fórmula original del profesor Stig Steen. Es alta en proteínas y fibras, no contiene saborizantes artificiales, azúcares u otros endulzantes.

Protein Blend tiene un sabor natural; se mezcla rápido y fácil con las comidas y bebidas.

Una solución perfecta para mejorar tu ingesta nutricional diaria.

RECOMENDACIONES DE USO

Agregue la cantidad deseada de Polvo Protein Blend a sus alimentos o bebidas y mezcle bien.

CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
3 FUENTES DE PROTEÍNA	<ul style="list-style-type: none"> • Chícharo, huevo y suero de leche. • Proporciona 8 gramos de proteína de alta calidad por cada cucharada (18 g).
CARBOHIDRATOS	<ul style="list-style-type: none"> • Carbohidratos complejos que se digieren lentamente.
FIBRA	<ul style="list-style-type: none"> • Remolacha azucarera, rosa mosqueta y manzana. • Proporciona 1.7 gramos de fibra soluble e insoluble por porción.
SIN SABORIZANTES	<ul style="list-style-type: none"> • No contiene azúcar ni endulzantes. • Un producto altamente versátil que se puede agregar a cualquier alimento o bebida.
CALORÍAS	<ul style="list-style-type: none"> • 72 kcal por cucharada (18 g)
PRODUCIDA EN LA UNIÓN EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> • Estándares de calidad HACCP.

TABLAS DE NUTRIENTES	Cantidad por porción (18 g)
ENERGÍA	293 kJ/70 kcal
PROTEÍNA	7.6 g
GRASA SATURADA	1.7 g 0.5 g
CARBOHIDRATOS AZÚCARES	5.2 g 3.7 g
FIBRA	1.6 g
SODIO	0.3 g

LISTA DE INGREDIENTES

Proteína de chícharo (*Pisum sativum* L.) (31.4%), Polvo de manzana (*Malus pumila* L.) (Manzana (65%), Almidón de maíz), Huevo entero (14.5%), Rosa mosqueta (*Rosa canina* L.), Suero de leche (leche) (9.3%), Concentrado de proteína de suero (leche) (8.3%), Polvo de albúmina de huevo de gallina, Fibra de remolacha azucarera, Antioxidante: Ácido L-ascórbico (Vitamina C).

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Non-GMO



Sin Gluten



Sin conservadores, colorantes o aromas artificiales.

Consulta a un médico o profesional de la salud antes de usarlo, con respecto a condiciones médicas específicas.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Por qué la proteína es tan importante?

R. La proteína es una parte esencial para los billones de células que el cuerpo crea todos los días. Al suministrar aminoácidos a los bloques de construcción fundamentales de tu cuerpo, la proteína ayuda a realizar una gran cantidad de funciones, desde la reparación de tejidos hasta la creación de enzimas. Protein Blend es el complemento perfecto para tu dieta, ya que proporciona 7.6 gramos de proteína de alta calidad por porción, que contiene 9 aminoácidos necesarios para producir proteínas.

P. ¿Cuál es la diferencia entre Protein Blend y la Malteada Natural Balance?

R. Ambos productos fueron creados por el profesor Stig Steen y contienen el mismo perfil nutricional de proteínas y fibra dietética.

Las Malteadas Natural Balance vienen en distintos sabores, diseñados para mezclarse con agua fría. En cambio, Protein Blend es la fórmula original del profesor Steen: sin sabor, sin azúcar ni endulzante agregado, diseñado para mezclarse con una amplia gama de bebidas y alimentos.

P. ¿Con qué alimentos se puede mezclar?

R. Gracias a que la fórmula del Polvo Protein Blend no contiene azúcar o endulzante, hay muchas maneras de disfrutar sus beneficios. El Polvo Protein Blend puede ser mezclado con varios alimentos o bebidas, ya sea durante el proceso de cocción/horneado, o mezclándolo en la mesa. Pruébalo mezclado en bebidas, salsas, sopas, productos horneados, cereales, yogurt... Sé creativo y disfruta.

P. ¿A partir de qué edad se puede consumir Protein Blend?

R. Es seguro a partir de los 3 años (a menos que la legislación local estipule lo contrario.) Las porciones sugeridas son las siguientes:

3-6 años 1/3 de porción.

6-12 años 1/2 porción.

12 años en adelante porción completa.

P. Hago ejercicio y voy al gimnasio, ¿puedo consumir Protein Blend en lugar de otras fórmulas de proteínas y carbohidratos?

R. Una cucharada de Protein Blend contiene 7.6 g de proteínas y 5.3 g de carbohidratos, se puede consumir antes o después del entrenamiento. Esto proporcionará la energía necesaria a tu cuerpo y ayudará a que tus músculos se recuperen después de la actividad física, pero recuerda que se tratan de carbohidratos lentos, por lo tanto, la mezcla tendrá poco efecto anabólico provocado por la insulina. Si deseas más de una porción de proteínas y carbohidratos, toma dos medidas. Si lo mezclas con leche entera o leche de soya, también puede aumentar el contenido total de proteínas, carbohidratos y calorías.

P. ¿El Polvo Protein Blend es adecuado para diabéticos?

R. El Polvo Protein Blend solo contiene azúcar natural. El contenido de carbohidratos por cucharada (18 g) es de 5.3 g, de los cuales 3.7 g son azúcares. Si deseas consumir la mezcla, consulta a tu médico.

P. Sufro de intolerancia y alergia hacia algunos alimentos, ¿puedo consumir Protein Blend?

R. Porfavor revisa la etiqueta de ingredientes, si eres alérgico a alguno de ellos, evita el uso del producto. La mezcla es libre de gluten y contiene poca cantidad de lactosa, por lo que es adecuada para la mayoría de los intolerantes.



Suplemento Alimenticio con Probiótico *L. plantarum* 299V™



Los **PROBIÓTICOS** son bacterias vivas que benefician el balance de la flora intestinal.

¿Qué es *L. plantarum* 299V™?

Es uno de los probióticos más estudiados porque puede suprimir el crecimiento de bacterias potencialmente dañinas en el intestino¹. Se ha visto que puede aumentar las bacterias buenas en el intestino¹. Puede ayudar a reducir problemas digestivos como dolor, distensión abdominal y gases².

¿Qué es la Niacina?

Es un tipo de vitamina B3 que puede contribuir al mantenimiento normal de las membranas mucosas que protegen el intestino.

RECOMENDACIONES DE USO

1 cápsula al día

¹Karlsson C, Ahrné S, Molin G, et al. Probiotic therapy to men with incipient arteriosclerosis initiates increased bacterial diversity in colon: a randomized controlled trial. *Atherosclerosis*. 2010;208(1):228-233. doi:10.1016/j.atherosclerosis.2009.06.019.

²Ducrotte P, Sawant P & Jayanthi V (2012) Clinical trial: *Lactobacillus plantarum* 299v (DSM 9843) improves symptoms of irritable bowel syndrome. *World J Gastroenterol* 18, 4012-4018.

TABLAS DE NUTRIENTES	Cantidad por porción 1 cápsula = 425 mg
ENERGÍA	7 kJ/2 kcal
PROTEÍNA	0 g
GRASA	0 g
CARBOHIDRATOS	0.5 g
FIBRA	0 g
SODIO	0.55 g
NIACINA (VITMINA B3)	2.4 mg (15%*)
JUGO CONCENTRADO DE ZARZAMORA	5.71 mg
L. PLANTARUM 299V™	10 mil millones de bacterias vivas**

*VRN = Valor de referencia de nutrientes ** Mínimo 10 mil millones de bacterias vivas en el momento de la fabricación

LISTA DE INGREDIENTES

Almidón de maíz, Probiótico en polvo (L. plantarum 299V™), Cápsula: Hidroxipropilmetilcelulosa, Jugo concentrado de mora en polvo (Maltodextrina, Jugo concentrado de mora (Rubus fruticosus L.)), Nicotinamida.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Qué son los probióticos?

R. Los probióticos se encuentran en el mercado como suplementos probióticos o alimentos y bebidas probióticos funcionales. Para que se le llame probiótico, la bacteria viva (microbio) debe haber sido probada en ensayos clínicos y demostrar que ofrece un beneficio para la salud en una dosis específica. Existen numerosos beneficios para la salud comprobados científicamente por el consumo de probióticos (Gibson, 2017; Hill, 2015). Los probióticos mejoran el equilibrio y la función del microbioma intestinal de varias maneras:

- Compite con microbios potencialmente dañinos por la comida y el espacio, lo que suprime el crecimiento de bacterias dañinas en el intestino.
- Ayuda a restaurar el revestimiento intestinal que es una barrera protectora importante que impide que las bacterias dañinas entren en el torrente sanguíneo.
- Ayuda al revestimiento intestinal a absorber mejor los nutrientes y minerales.
- Ayuda a estimular las defensas inmunitarias: ¡el 70 % de las células inmunitarias residen en el intestino!

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Registrado en la Vegan Society.
Adecuado como opción vegana /
vegetariana cuando se consume como
una alternativa con leche de soya.



Libre de organismos
genéticamente
modificados

Consulta a un médico o profesional de la salud antes de usarlo, con respecto a condiciones médicas específicas.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Son los probióticos lo mismo que los alimentos fermentados?

R. Los alimentos fermentados son un tipo de alimento producido por un extenso crecimiento microbiano, por ejemplo, queso, yogur, kéfir, chucrut, kombucha. Dado que contienen microbios beneficiosos, como *Bifidobacterium* y *Lactobacillus*, incluir alimentos fermentados en su dieta es bueno para la salud intestinal y la salud en general. Sin embargo, para ser llamado probiótico, el beneficio para la salud debe haber sido probado en un ensayo clínico. Entonces, aunque los alimentos fermentados son alimentos saludables y una fuente de microbios beneficiosos, es posible que no lleguen a llamarse probióticos.

P. ¿Qué es el microbioma intestinal?

R. El microbioma intestinal es el complejo ecosistema de microbios como bacterias, virus y hongos que se encuentran dentro de nuestro intestino, siendo la gran mayoría de estos microbios bacterias. Cada persona tiene su propia composición de microbioma única, como una huella dactilar, y diferentes factores determinan su composición (Gibson, 2017; Milani, 2016). Se estima que hay 40 billones de microbios que residen en el intestino y tenemos más células microbianas que células humanas en el cuerpo (Sender, 2016). La microbiota intestinal realiza muchas funciones importantes en el organismo (Gibson, 2017; Magnúsdóttir, 2015; Binns, 2013), tales como:

- Ayuda a digerir y absorber los nutrientes
- Sintetiza vitaminas, aminoácidos y hormonas
- Produce ácidos grasos de cadena corta beneficiosos (butirato, acetato y propionato) al comer/fermentar fibra dietética y fibra prebiótica
- Ayuda a influir en la función y movilidad intestinal
- Ayuda a entrenar el sistema inmunológico para responder a los patógenos
- Fortalece el revestimiento intestinal y refuerza la barrera intestinal
- Mantiene a raya a los microbios dañinos al suprimir su crecimiento

El microbioma intestinal puede verse desequilibrado por factores de envejecimiento y estilo de vida, por ejemplo, antibióticos, viajes, estrés o dieta poco saludable (Gibson, 2017; Binns, 2013). “Desequilibrado” significa que la cantidad de microbios dañinos aumenta en relación con la cantidad de microbios intestinales beneficiosos (Wilkins, 2019). Cuando el microbioma intestinal está desequilibrado, pueden producirse trastornos digestivos, como dolor abdominal, distensión abdominal, estreñimiento y/o diarrea, y un microbioma intestinal desequilibrado puede, en última instancia, afectar al sistema inmunitario (McKenzie, 2016). Como el microbioma intestinal influye en todo el cuerpo, cuando está desequilibrado, esto puede afectar el bienestar general.

Las actividades metabólicas del microbioma intestinal se asemejan a las de un órgano que afecta todo, desde el metabolismo, la digestión, la inmunidad, la piel e incluso el estado de ánimo. Por lo tanto, ¡cuidar la salud intestinal es esencial para la salud y el bienestar general!

P. ¿Cuál es la diferencia entre un PREbiótico y un PRObiótico?

R. Un PREbiótico proporciona alimento que alimenta a los microbios intestinales beneficiosos y los hace prosperar, lo que significa que los microbios intestinales beneficiosos aumentan en proporción. Mientras que un PRObiótico proporciona los microbios intestinales beneficiosos que ayudan a mantener el intestino en equilibrio y mejorar su función. Con una mayor proporción de microbios intestinales beneficiosos, se producen más metabolitos que promueven la salud y se reduce la proporción de microbios intestinales dañinos, lo cual es importante tanto para la salud intestinal como para la salud en general. Entonces, piense en su intestino como un ecosistema, como un jardín: los PREbióticos son los fertilizantes que ayudan a que crezcan las plantas beneficiosas y los PRObióticos son las nuevas flores que planta en el jardín. Es importante recordar que para poder llamarse PREbiótico o PRObiótico, los efectos beneficiosos para la salud deben haberse comprobado científicamente en ensayos clínicos en humanos.

P. ¿Puedo tomar el Probiótico L. plantarum 299V™ diariamente?

R. Se recomienda tomar el probiótico L. plantarum 299V™ de forma continua para apoyar la salud intestinal. No hay ningún beneficio en parar y comenzar ya que la cepa L. plantarum 299V™ no coloniza el intestino, lo que significa que no residen de forma permanente en el tracto digestivo. Es seguro tomarlo como se recomienda: una cápsula al día junto con una comida para una mejor absorción. Trague con agua o una bebida fría; Evite las bebidas calientes para un mejor efecto.

P. ¿Puedo combinar el Probiótico L. plantarum 299V™ con los demás productos Wellness?

R. El Probiótico L. plantarum 299V™ se puede combinar con todos los productos Wellness. Es especialmente beneficioso combinarlo con la bebida de fibra prebiótica, ya que apoyaría la salud intestinal de dos maneras; agregando bacterias beneficiosas y alimentando las bacterias intestinales beneficiosas para que prosperen y aumenten en proporción para un intestino saludable y bienestar general. Si no suele consumir mucha fibra dietética o es sensible a la fibra prebiótica, es recomendable aumentar gradualmente la cantidad de Bebida de fibra prebiótica para evitar posibles molestias estomacales.

P. ¿Puedo tomar el Probiótico L. plantarum 299V™ si tengo una enfermedad y tomo medicamentos?

R. El Probiótico L. plantarum 299V™ no es un medicamento y no está destinado a tratar, aliviar o curar ninguna deficiencia o enfermedad. Si tiene alguna inquietud médica específica, consulte a su médico para analizar el uso.

P. ¿Puedo tomar el Probiótico L. plantarum 299V™ si tengo intolerancia/alergia alimentaria?

R. Por favor revise la lista de ingredientes. Si es alérgico a alguno de los ingredientes, debe evitar usar el producto.

P. ¿Es seguro que los niños consuman el Probiótico L. plantarum 299V™?

R. El Probiótico L. plantarum 299V™ fue diseñado para adultos (≥18 años) y por lo tanto se recomienda para adultos. El producto no fue desarrollado para niños, y no apoyaríamos ningún marketing que sugiera que este producto debe ser consumido por niños. Recomendamos a los niños que consuman principalmente una dieta equilibrada y variada que incluya muchos alimentos buenos para el intestino, como lácteos cultivados (yogur, kéfir, queso) y alimentos vegetales ricos en fibra dietética (legumbres, verduras, frutas, bayas y cereales integrales).

Polvo para Preparar una Bebida Rica en Fibra Enriquecida con Prebióticos



El Polvo para Bebida rica en Fibra con Prebióticos **hace más fácil cuidar y mantener en equilibrio nuestra flora intestinal.**

RECOMENDACIONES DE USO

1 PORCIÓN = 5 GRAMOS
o una cucharita y media.



CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
FIBRA CON PREBIÓTICOS	Son sustancias no digeribles de los alimentos que favorecen las buenas bacterias para el intestino -órgano donde habitan microbios buenos y malos conocido como microbiota o flora intestinal.
DESARROLLADA POR CIENTÍFICOS	Isabella Lee, Científica Senior en Nutrición de Oriflame Es experta en nutrición, fibra dietaria e investigación del apetito. Autora y co-autora de 4 artículos sobre investigaciones en el área de granos enteros, apetito y metabolismo.

TABLAS DE NUTRIENTES	Cantidad por porción (5 g)
ENERGÍA	11 kcal
PROTEÍNA	0.0 g
CARBOHIDRATOS	0.7 g
AZÚCARES	0.4 g
FIBRA	4.0 g
GRASA	0.0 g
SATURADA	0.0 g
SODIO	2 mg

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de Lácteos



Sin Gluten



Non-GMO

Sin conservadores,
colorantes o aromas
artificiales.

6 FUENTES VEGETALES NATURALES DE FIBRA

De las cuales 2 también son Fuentes de Prebióticos

FUENTE DE
PREBIÓTICOS

Achicoria

FUENTE DE
PREBIÓTICOSBetabel blanco
azucarero

Espinacas



Pimiento verde



Brócoli



Colrizada

Consulta a un médico o profesional de la salud antes de usarlo, con respecto a condiciones médicas específicas.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Qué es el polvo para Preparar una Bebida Rica en Fibra Enriquecida con Prebióticos y por qué debería usarlo?

R. Es un alimento sin sabor, con alto contenido de fibra dietética de seis fuentes vegetales (Achicoria, remolacha azucarera, espinaca pimiento verde, brócoli y col rizada) e incluye dos tipos de fibra prebiótica: inulina de achicoria y fructooligosacáridos (FOS) de la remolacha azucarera.

P. ¿Qué son la inulina y los fructooligosacáridos (FOS)?

R. Son fibras dietéticas con efectos prebióticos, lo que significa que alimentan y estimulan específicamente los microbios intestinales buenos, lo que ayuda a mantener un entorno intestinal saludable y respalda la salud en general. Los efectos benéficos para la salud de la inulina y el FOS se han comprobado científicamente en varios estudios. Dado que el intestino es la base de la salud y el bienestar en general, es importante mantener bien alimentados a los microbios intestinales. La mayoría de las personas en todo el mundo consumen menos fibra de la recomendada, aumentar el consumo de fibra ayuda a promover una buena salud y prevenir enfermedades.

Para evitar malestar intestinal, no consumir más de una porción a la vez ni disminuir el tamaño de la porción. Si no está acostumbrado a la fibra, puede ser aconsejable aumentar gradualmente la ingesta de fibra. Comience con ½ - 1 porción por día y aumente hasta 1-2 porciones por día durante varias semanas.

P. ¿Puedo obtener toda mi ingesta diaria de fibra dietética del polvo para Preparar una Bebida Rica en Fibra Enriquecida con Prebióticos?

R. Consumir principalmente una dieta equilibrada y variada que incluya alimentos altos en fibra como frutas, bayas, verduras, nueces, semillas, legumbres y cereales integrales. El Polvo para Preparar una Bebida Rica en Fibra Enriquecida con Prebióticos se utiliza para complementar la ingesta de fibra de la dieta habitual. La recomendación es consumir 1-2 porciones en diferentes momentos del día, incluso hasta 3 porciones por día.

Mezclar 5 g (Aproximadamente 1 ½ cucharadita) del polvo con 250 ml de agua fría o tibia. El polvo también se puede mezclar con otras bebidas y alimentos para aumentar el contenido total de fibra de la comida. Como sugerencia, mezclar media porción del polvo para Preparar una Bebida Rica en Fibra Enriquecida con Prebióticos con su Malteada Natural Balance favorito.

P. ¿Puedo tomar el Polvo para Preparar una Bebida Rica en Fibra Enriquecida con Prebióticos si tengo una enfermedad y tomo medicamentos?

R. El polvo no es un medicamento y no está destinado a tratar, aliviar o curar ninguna deficiencia o enfermedad. Consulta a un médico o profesional de la salud antes de usarlo, con respecto a condiciones médicas específicas.

P. Sufro de intolerancia y alergia hacia algunos alimentos, ¿Puedo consumir el Polvo para para Preparar una Bebida Rica en Fibra Enriquecida con Prebióticos?

R. Por favor revisa la etiqueta de ingredientes, si eres alérgico a alguno de ellos, evita el uso del producto. El Polvo contiene fibra prebiótica a la que algunas personas pueden ser sensibles.

Consulta a un médico o profesional de la salud antes de usarlo, con respecto a condiciones médicas específicas.

P. Estoy embarazada/amamantando. ¿Puedo tomarlo?

R. Si planeas un embarazo, está embarazada o amamantando, consulta a tu médico antes de usarlo.

P. ¿Los niños pueden consumirlo?

R. El Polvo para Preparar una Bebida Rica en Fibra Enriquecida con Prebióticos fue desarrollado para el consumo de adultos. Recomendamos que los niños consuman una dieta equilibrada y variada que incluya alimentos con fibra. La fibra prebiótica se encuentra naturalmente en alimentos como puerros, cebolla, ajo, espárragos, alcachofas, garbanzos, soya y frijoles.



La Historia Detrás de WellnessPack

La ciencia moderna ha concluido que una nutrición adecuada es uno de los pilares del envejecimiento saludable.

En WellnessPack hemos combinado ingredientes naturales bien estudiados, como el aceite de pescado Omega 3 y la astaxantina, junto con vitaminas y minerales esenciales para brindar un espectro completo de apoyo nutricional. El WellnessPack proporciona sobres que ayudan a complementar los nutrientes. Cada paquete de WellnessPack contiene:

- 2 cápsulas de Omega 3.
- 1 cápsula de Astaxantina y Extracto de Arándano.
- 1 tableta de Vitaminas y Minerales.

Cada cápsula contiene aceite de pescado procedente de poblaciones de peces sostenibles y certificado por FOS (Friend of the Sea). El aceite se filtra para asegurar la pureza y se proporciona en una cápsula de gelatina de pescado.

Una amplia gama de vitaminas y minerales, equilibrada para ayudar a hombres y mujeres a proporcionar niveles diarios de nutrientes esenciales para llenar los vacíos nutricionales diarios.

La astaxantina es derivada de algas que se originan en el archipiélago de Estocolmo.

El WellnessPack proporciona una forma fácil y conveniente de comenzar tu rutina diaria.

WellnessPack Mujer/Hombre



WellnessPack Hombre y WellnessPack Mujer brindan un amplio espectro de nutrientes en convenientes sobres. Consumir **WellnessPack** ayuda a complementar tu alimentación todos los días.

RECOMENDACIONES DE USO

1 sobre al día con una comida

CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
FÓRMULAS MUJER Y HOMBRE	<ul style="list-style-type: none"> • Formuladas para las necesidades individuales de la mujer y el hombre, de acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud
12 VITAMINAS Y 10 MINERALES	<ul style="list-style-type: none"> • Hasta el 100% de la ingesta diaria recomendada por la Unión Europea (RDI). • Un amplio espectro de nutrientes esenciales adaptados a las necesidades de mujeres y hombres
OMEGA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Contiene ácidos grasos EPA y DHA.
ASTAXANTINA Y EXTRACTO DE ARÁNDANO	<ul style="list-style-type: none"> • Microalgas (astaxantina) y arándanos (antocianinas)
SUSTENTABLE	<ul style="list-style-type: none"> • Omega 3 ha sido certificado como sustentable por la asociación Friend of the Sea (FOS)
ESTÁNDARES DE LA UNIÓN EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> • Producidos de acuerdo a los altos estándares de la Unión Europea (EU). • GMP.

ASTAXANTINA Y EXTRACTO DE ARÁNDANO

Cantidad por 1 cápsula (728mg) *VRN= Valor de Referencia de Nutrientes

EXTRACTO DE ARÁNDANO	50 mg
VITAMINA C ¹	12 mg (15%*)
ASTAXANTINA	3 mg
VITAMINA E ¹	1.8 mg (15%*)

OMEGA

Cantidad por 2 cápsulas (1386 mg)

EPA (Ácido eicosapentaenoico)	150 mg
DHA (Ácido docosahexaenoico)	100 mg

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Non-GMO



Sin Gluten



Sin conservadores, colorantes o aromas artificiales.

Consulta a un médico o profesional de la salud antes de usarlo, con respecto a condiciones médicas específicas.

¹Estos ingredientes estarán presentes en la nueva fórmula de WellnessPack, a partir de C15.

TABLAS DE NUTRIENTES	Cantidad por 1 tableta (1060mg) *NRV= Valor de Referencia de Nutrientes	
	HOMBRE	MUJER
VITAMINA A	800µg (100%*)	700µg (87.5%*)
VITAMINA D	5µg (100%*)	5µg (100%*)
TIAMINA	1.1mg (100%*)	1.1mg (100%*)
RIBOFLAVINA	1.4mg (100%*)	1.4mg (100%*)
VITAMINA B6	1.4mg (100%*)	1.4mg (100%*)
VITAMINA B12	2.5µg (100%*)	2.5µg (100%*)
VITAMINA C	80mg (100%*)	80mg (100%*)
VITAMINA E	12mg (100%*)	12mg (100%*)
NIACINA	16mg (100mg*)	16mg (100mg*)
ÁCIDO PANTOTÉNICO	6mg (100%)	6mg (100%)
BIOTINA	50µg (100%*)	50µg (100%*)
ÁCIDO FÓLICO	200µg (100%*)	200µg (100%*)
CALCIO	150mg (19%*)	175mg (22%*)
YODO	150µg (100%*)	150µg (100%*)
COBRE	1000µg (100%*)	1000µg (100%*)
HIERRO	7mg (50%*)	14mg (100%*)
MAGNESIO	100mg (27%*)	75mg (20%*)
SELENIO	55µg (100%*)	40µg (73%*)
ZINC	10mg (100%*)	7mg (70%*)
MANGANESO	2mg (100%*)	2mg (100%*)
CROMO	40µg (100%*)	30µg (75%*)
MOLIBDENO	50µg (100%*)	50µg (100%*)

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Es seguro consumir WellnessPack durante todo el año?

R. Sí, lo es. Sin embargo, no existen beneficios de detener o iniciar a consumir WellnessPack, ya que solo contiene los nutrientes necesarios cuando se consume según lo recomendado.

P. ¿Puedo usar WellnessPack durante el embarazo?

R. A la mayoría de las mujeres les recomiendan suplementos alimenticios, especialmente ácido fólico, hierro, Omega 3 y calcio durante el embarazo y la lactancia. Consulta a tu médico antes de usarlo si tienes una condición médica o planeas embarazarte.

P. ¿Los niños pueden consumir WellnessPack?

R. WellnessPack fue desarrollado para el consumo de adultos. La cantidad de vitaminas y minerales que contiene están formulados para cubrir las necesidades de los adultos. Por lo tanto, no es recomendable que menores de 12 años la consuman, (o según la legislación de cada país para suplementos alimenticios).



Suplemento Alimenticio con Extracto Seco de Alga Marina con Calcio y Vitamina D



Suplemento Alimenticio con Extracto Seco de Alga Marina con Calcio y Vitamina D **ofrece una opción para las necesidades de calcio.** Las tabletas masticables contienen edulcorante natural.

RECOMENDACIONES DE USO

1-2 tabletas por día con alimentos

CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
ALIMENTOS ESENCIALES PARA TODAS LAS EDADES	El calcio y la vitamina D son esenciales para una densidad ósea óptima hasta que tenga veinte años, pero también para mantener una masa ósea adecuada durante el resto de su vida y para envejecer con huesos fuertes.
LA VENTAJA DE AQUAMINT™	El 100% de nuestro calcio proviene de Aquamin™, una fuente marina natural de calcio bioactivo. Estas algas ricas en calcio se extraen de forma orgánica y sustentable de las claras aguas islandesas y también contienen trazas de 70 minerales adicionales.
VITAMINA D NATURAL	La vitamina D ha sido probada clínicamente para promover la absorción óptima de calcio por el cuerpo.

ALIMENTOS	Cantidad por tableta (1500 mg) *RDA = Cantidad diaria recomendada
CALCIO	250 mg (31%)
VITAMINA D	5µg (100%*)

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de Lácteos



Sin Gluten



Non-GMO



Sin conservadores, colorantes o aromas artificiales.

PREGUNTAS FRECUENTES

P: ¿Es seguro tomar calcio y vitamina D marinos todos los días?

R: El calcio marino y la vitamina D se han desarrollado especialmente para proporcionar valiosos nutrientes tanto a hombres como a mujeres. Las tabletas son seguras para tomar según lo recomendado.

P: ¿Puedo combinar calcio marino y vitamina D con multivitaminas y minerales o WellnessPack Woman / Man?

R: No tome suplementos con calcio al mismo tiempo que otros complementos alimenticios con vitaminas y minerales, no se pueden combinar con una comida rica en hierro. El calcio puede afectar la forma en que su cuerpo absorbe hierro, zinc y magnesio.

Consulte a su médico antes de usarlo en el caso de padecimientos médicos específicos.

Omega 3



El suplemento **Omega 3** para adultos proviene de peces pequeños capturados, naturalmente ricos en ácidos grasos Omega 3 EPA y DHA.

RECOMENDACIONES DE USO

2 cápsulas al día con 1 alimento

CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
OMEGA 3 Y ÁCIDOS GRASOS DE ALTA CALIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Proporciona ácidos
INGREDIENTES NATURALES	<ul style="list-style-type: none"> • Sin conservadores, ni colorantes o saborizantes artificiales.
CÁPSULA DE GELATINA DE PESCADO	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina de pescado. • Sin gelatina de res o cerdo.
5 PROCESOS DE PURIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Elimina posibles contaminantes.
SUSTENTABLE	<ul style="list-style-type: none"> • Certificado como sustentable por la asociación Friend of the Sea (FOS).
ESTÁNDARES DE LA UNIÓN EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> • Producidos de acuerdo a los altos estándares de la Unión Europea (EU).

TABLA DE NUTRIENTES		Cantidad por 2 cápsulas (1386 mg)
EPA (Ácido eicosapentaenoico)		150 mg
DHA (Ácido docosahexaenoico)		100 mg

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de Lácteos



Sin Gluten



Non-GMO



Libre de Soya



Sin conservadores, colorantes o aromas artificiales.

Consulta a tu doctor o profesional de la salud antes de su uso, en relación con condiciones médicas específicas.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Por qué debería tomar diariamente Omega 3?

R. El Omega 3 proporciona ácidos grasos, EPA y DHA.

P. ¿Puedo darle Omega 3 a niños?

R. Es recomendable para niños de 12 años en adelante, para niños de 3 años en adelante tenemos Omega 3 Kids.

P. ¿Las personas alérgicas al pescado pueden consumir el suplemento de pescado Omega 3 de Wellness by Oriflame?

R. Las alergias al pescado son causadas por la reacción de su cuerpo a la proteína del pescado. Aunque nuestro aceite solo contiene cantidades mínimas de proteínas, esto puede ser suficiente para desencadenar una reacción alérgica. Por lo tanto, no es aconsejable utilizar suplementos de aceite de pescado.

P. ¿Por qué las cápsulas de Omega 3 tienen aceite de pescado y no aceite de vegetales?

R. Los ácidos grasos Omega 3 se encuentran en ambos aceites. Los aceites de pescado tienen los llamados EPA y DHA, ácidos grasos esenciales para el cuerpo y son los que consumimos en menor cantidad por el tipo de alimentación que llevamos a diario.



Omega 3 WellnessKids



El **Omega 3 de WellnessKids** es un suplemento líquido fácil de tomar que proporciona a los niños los **ácidos grasos Omega 3 EPA y DHA**.

RECOMENDACIONES DE USO

Edad: 3 años en adelante. 1 cucharada (5 ml) al día.
Tomado directamente o añadido a los alimentos.

CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
CALIDAD DE ÁCIDOS GRASOS Y OMEGA 3	<ul style="list-style-type: none"> • Proporciona ácidos grasos.
FÓRMULA LÍQUIDA	<ul style="list-style-type: none"> • Fácil de ingerir.
DELICIOSO	<ul style="list-style-type: none"> • Sabor limón.
INGREDIENTES NATURALES	<ul style="list-style-type: none"> • Sin colorantes, saborizantes ni conservadores artificiales.
5 PROCESOS PARA PURIFICAR	<ul style="list-style-type: none"> • Elimina posibles contaminantes.
SUSTENTABLE	<ul style="list-style-type: none"> • Certificado como sustentable por la asociación Friend of the Sea (FOS).
PRODUCIDO EN LA UNIÓN EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> • Producidos de acuerdo a los altos estándares de la Unión Europea.

TABLA DE NUTRIENTES	Cantidad por cada 5 ml (4,6 g) *VRN= Valor de Referencia de Nutrientes
VITAMINA E	5.5 mg (46%*)
ÁCIDO EICOSAPENTAENOICO (EPA)	0.7 g
ÁCIDO DOCOSAHEXAENOICO (DHA)	0.5 g

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de Lácteos



Sin Gluten



Non-GMO



Libre de Soya



Sin conservadores, colorantes ni aromas artificiales

Consulta a tu doctor o profesional de la salud antes de su uso, en relación con condiciones médicas específicas.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Por qué mi hijo debería tomar un suplemento diario de Omega 3?

R. Omega 3 proporciona los ácidos grasos EPA y DHA que deben estar presentes en su dieta diaria.

P. A mi hijo no le gustó el sabor. ¿Qué puedo hacer?

R. Pueden pasar hasta tres semanas antes de que los niños acepten la textura y el sabor del aceite. Desde el principio, convierte el suplemento en un evento emocionante e inclúyelo como parte de las comidas diarias de tu hijo.

P. ¿Puedo darle Omega 3 de WellnessKids a mi hijo continuamente?

R. Sí, sí puedes.

P. Mi hijo tiene una enfermedad y toma medicamentos. ¿Puede tomar Omega 3 WellnessKids?

R. Consulta a tu médico o profesional de la salud antes de usarlo, con respecto a condiciones médicas específicas.

P. Mi hijo es alérgico a los peces. ¿Puedo darle Omega 3 de WellnessKids a él/ella?

R. Las alergias al pescado son causadas por la reacción del cuerpo a la proteína del pescado. Aunque el producto solo contiene cantidades mínimas de proteína, esto puede ser suficiente para desencadenar una reacción alérgica si su alergia es grave. Por lo tanto, no es aconsejable utilizar suplementos de aceite de pescado.



Astaxantina y Extracto de Arándano



La **Astaxantina** y el **Extracto de Arándano** es cultivada a partir de microalgas que se encuentran en el archipiélago de Estocolmo y arándanos que se encuentran en los bosques suecos.

RECOMENDACIONES DE USO

1 cápsula al día en la comida.

CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
ASTAXANTINA	<ul style="list-style-type: none"> • Cultivada de manera natural.
EXTRACTO DE ARÁNDANO	<ul style="list-style-type: none"> • Contiene varios tipos de antioxidantes, entre ellos las antocianinas, miembros de los polifenoles relacionados con los flavonoides.
VITAMINA C ¹	<ul style="list-style-type: none"> • Antioxidante. • Contribuye a la regeneración de la Vitamina E.
VITAMINA E ¹	<ul style="list-style-type: none"> • Es antioxidante.
INGREDIENTES NATURALES	<ul style="list-style-type: none"> • Sin colorantes o sabores artificiales, ni conservadores.
CÁPSULA DE GELATINA DE PESCADO	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina de pescado. • Sin gelatina de res o cerdo.
ESTÁNDARES DE LA UNIÓN EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> • Producidos de acuerdo a los altos estándares de la Unión Europea (EU).

TABLA DE NUTRIENTES

Cantidad por 1 cápsula (728mg) *VRN= Valor de Referencia de Nutrientes

ASTAXANTINA	3 mg
EXTRACTO DE ARÁNDANO	50 mg
VITAMINA C	12 mg (15%*)
VITAMINA E	1.8 mg (15%*)

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de Lácteos



Sin Gluten



Sin conservadores, colorantes o aromas artificiales.

Consulta a tu doctor o profesional de la salud antes de su uso, en relación con condiciones médicas específicas.

¹Estos ingredientes estarán presentes en la nueva fórmula de Astaxantina y Extracto de Arándano, a partir de C15.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Qué es la astaxantina?

R. La astaxantina (pronunciada asta-zan-ti-na) es un carotenoide y pigmento rojo, soluble en grasa. Se puede encontrar en algas, levaduras, salmones, truchas, camarones y crustáceos. La astaxantina, a diferencia de algunos carotenoides, no se convierte en Vitamina A en nuestro cuerpo.

P. ¿Cómo se cultiva la astaxantina?

R. La astaxantina se cultiva a partir de algas. En su estado natural las algas son verdes y cuando se exponen a la luz solar se vuelven rojas para protegerse. La astaxantina se cultiva en un ambiente controlado, se recolecta para su pureza y estabilidad.

P. ¿Cuáles son sus características?

R. La astaxantina, a diferencia de otros carotenoides, no se convierte en Vitamina A en nuestros cuerpos.

P. ¿Puedo tomar la Astaxantina y Extracto de Arándano si estoy embarazada o lactando?

R. Las mujeres que están embarazadas o amamantando deben consultar a un médico antes de usar suplementos alimenticios en general y esto también se aplica a la astaxantina. No se han realizado estudios de astaxantina en mujeres embarazadas o en lactancia.

P. ¿Por qué el nombre cambió a Astaxantina y Extracto de Arándano?

R. Durante las conversaciones con un gran número de consumidores, consultores y líderes de todo el mundo, descubrimos dos hechos importantes: Muchos sintieron que el nombre "Swedish Beauty Complex Plus" era demasiado complicado y difícil de recordar. Para acortar el nombre se le denominaba "Asta", en referencia a su ingrediente, la astaxantina. Después de escuchar estos comentarios, nos dimos a la tarea de encontrar un nuevo nombre más adecuado para el producto. El resultado: Astaxantina y Extracto de Arándano, es un cambio positivo que no solo resalta los dos ingredientes del producto, sino que también es un nombre mucho más simple de recordar.

P. ¿Qué es el arándano?

R. El arándano es un arbusto, a menudo confundido con los arándanos de arbusto alto debido a su apariencia. Sin embargo, hay formas de distinguirlos, los arándanos son de tamaño más pequeño, de color más oscuro, con textura más suave y tienen un sabor dulce que es ligeramente ácido. Tiene el doble de antocianinas en comparación con los de arbusto alto, por lo que desde el principio decidimos utilizarlos en nuestro producto. Los arándanos crecen en climas fríos y son muy comunes en Suecia, se dice que alrededor del 17% de la superficie de Suecia está cubierta de arbustos de arándano.



H&N Complex



42
tabletas
por caja

H&N Complex es para hombres y mujeres.

RECOMENDACIONES DE USO

2 tabletas por día
con un alimento.

Tratamiento de 12
semanas.

Descanso de 3 semanas
entre cada tratamiento.

CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
L-LISINA Y L-CISTEÍNA	• Cuida la estructura del cuero cabelludo y las uñas.
EXTRACTO DE MANZANA	• Fuente de procianidina B-2 .
ZINC Y SELENIO	• Minerales esenciales.
HIERRO	• Mineral esencial.
VITAMINA C	• Antioxidante.

TABLA DE NUTRIENTES	Cantidad por 2 tabletas (1400 mg) *VRN= Valor de Referencia de Nutrientes
L-LISINA	200 mg
EXTRACTO DE MANZANA	140 mg
L-CISTEÍNA	50 mg
VITAMINA C	30 mg (37.5%*)
HIERRO	7 mg (50%*)
SELENIO	8.3 mg (15%*)
ZINC	1.5 mg (15%*)

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de Lácteos



Sin Gluten



Non-GMO



Libre de Soya

Sin
conservadores,
colorantes ni
aromas artificiales

Consulta a tu doctor o profesional de la salud antes de su uso, en relación con condiciones médicas específicas.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Puedo tomar H&N Complex y WellnessPack juntos, así como otros productos Wellness?

R. H&N Complex y WellnessPack, así como otros productos Wellness, pueden consumirse al mismo tiempo.

P. ¿Qué tan pronto puedo ver resultados?

R. Asegúrate de tomar las dos tabletas todos los días por al menos tres meses.

P. Estoy embarazada/amamantando. ¿Puedo tomarlo?

R. Recomendamos esperes hasta que hayas terminado de amamantar y luego comiences con el producto.

P. Soy un hombre calvo. ¿Me ayudará H&N Complex?

R. No hará crecer el cabello, pero puede contribuir al mantenimiento del cabello existente.

P. ¿Puedo tomarlo por más de 3 meses?

R. Toma un descanso por tres semanas y luego comienza de nuevo.

P. ¿Por qué debería tomarme un descanso después de 3 meses? ¿Puedo usar H&N Complex sin un descanso?

R. Si olvidas tomar un descanso una vez, esto seguirá siendo seguro y no hay de qué preocuparse. Sin embargo, el producto no está diseñado para usarse durante periodos largos y sin interrupciones.

P. ¿H&N Complex estimulará el crecimiento del cabello en otras partes de mi cuerpo?

R. No. Solo las hormonas pueden hacer eso.



Vitaminas y Minerales



Los suplementos con Vitaminas y Minerales para hombre y mujer apoyan de manera simple, segura y de alta calidad a las aportaciones nutricionales necesarias.

RECOMENDACIONES DE USO

1 tableta al día acompañada de un alimento.

CARACTERÍSTICAS	BENEFICIOS
FÓRMULAS DE MUJER Y HOMBRE	<ul style="list-style-type: none"> • Formulado en dos versiones, una para la mujer y la otra para el hombre, de acuerdo a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.
12 VITAMINAS Y 10 MINERALES	<ul style="list-style-type: none"> • 100% recomendado por la Unión Europea para su consumo diario. • Nutrientes esenciales adaptados para complementar las necesidades de la mujer y el hombre.
ESTÁNDARES DE LA UNIÓN EUROPEA	<ul style="list-style-type: none"> • Producidos de acuerdo a los altos estándares de la Unión Europea.

TABLA DE NUTRIENTES	Cantidad por 1 tableta (1060 mg) *VRN= Valor de Referencia de Nutrientes	
	HOMBRE	MUJER
VITAMINA A (COMO BETACAROTENO)	800µg (100%*)	700µg (87.5%*)
VITAMINA D	5µg (100%*)	5µg (100%*)
TIAMINA	1.1mg (100%*)	1.1mg (100%*)
RIBOFLAVINA	1.4mg (100%*)	1.4mg (100%*)
VITAMINA B6	1.4mg (100%*)	1.4mg (100%*)
VITAMINA B12	2.5µg (100%*)	2.5µg (100%*)
VITAMINA C	80mg (100%*)	80mg (100%*)
VITAMINA E	12mg (100%*)	12mg (100%*)
NIACINA	16mg (100mg*)	16mg (100mg*)
ÁCIDO PANTOTÉNICO	6mg (100%)	6mg (100%)
BIOTINA	50µg (100%*)	50µg (100%*)
ÁCIDO FÓLICO	200µg (100%*)	200µg (100%*)
CALCIO	150mg (19%*)	175mg (22%*)
YODO	150µg (100%*)	150µg (100%*)
COBRE	1000µg (100%*)	1000µg (100%*)
HIERRO	7mg (50%*)	14mg (100%*)
MAGNESIO	100mg (27%*)	75mg (20%*)
SELENIO	55µg (100%*)	40µg (73%*)
ZINC	10mg (100%*)	7mg (70%*)
MANGANESO	2mg (100%*)	2mg (100%*)
CROMO	40µg (100%*)	30µg (75%*)
MOLIBDENO	50µg (100%*)	50µg (100%*)

PARA MAYOR INFORMACIÓN



Libre de Lácteos



Sin Gluten



Non-GMO



Sin conservadores,
colorantes ni aromas
artificiales

Consulta a tu doctor o profesional de la salud antes de su uso, en relación con condiciones médicas específicas.

PREGUNTAS FRECUENTES

P. ¿Es seguro tomar Vitaminas y Minerales todos los días?

R. Las Vitaminas y Minerales son formulados específicamente para ayudar a complementar los nutrientes para el hombre y la mujer. Proporcionan un máximo de 100% de IDR de la Unión Europea y son seguros de tomar según lo recomendado: una tableta todos los días.

P. ¿Es seguro tomar Vitaminas y Minerales durante todo el año?

R. Sí, lo es, debido a que solo contiene los nutrientes necesarios según lo recomendado.

P. ¿Puedo usar las Vitaminas y Minerales durante el embarazo?

R. A la mayoría de las mujeres se les recomiendan suplementos, especialmente ácido fólico, hierro, Omega 3 y calcio durante el embarazo y lactancia. Consulta a tu doctor si tienes una condición médica especial, estás o planeas embarazarte, antes de su consumo.

P. ¿Los niños pueden consumir las Vitaminas y Minerales?

R. Las Vitaminas y Minerales fueron desarrollados especialmente para cubrir las necesidades de los adultos. Por lo tanto, no es recomendable que lo tomen los niños menores de 12 años (de acuerdo a las legislaciones de cada país para los suplementos alimenticios).



Un Estilo de Vida Saludable

Vivir en un estado de bienestar ayuda al cuerpo a obtener y mantener el equilibrio y la calidad de vida. Hay muchos aspectos de bienestar, uno de ellos es el alimento que se consume. Otros aspectos claves para llevar un estilo de vida saludable son los siguientes:

Movimiento – El cuerpo humano requiere movimiento todos los días para mantenerse sano. Hacer ejercicio todos los días ayuda a mantener la densidad ósea y la masa muscular, la flexibilidad, la salud cardiovascular, el equilibrio y la coordinación, e incluso afecta nuestro estado de ánimo y ayuda a aliviar el estrés.

Manejar el Estrés – La mayoría ha experimentado efectos físicos de estrés como dolores de cabeza, aumento del ritmo cardíaco y hombros pesados. Estas reacciones piden realizar algunos cambios para reducir los niveles de estrés.

Aquí hay algunas técnicas simples para aliviar el estrés que se pueden hacer en cualquier lugar, en cualquier momento:

- Respira profundamente varias veces.
- Mueve tus hombros.
- Estira el cuello de lado a lado (pon la oreja en el hombro, sostén durante

10 segundos, relájate y repite del otro lado).

- ¡Sonríe! Cuando sonreímos, el músculo que se contrae le indica al cerebro que libere sustancias químicas que nos ayudan a relajarnos.

Sueño Regular – Se recomiendan de 6 a 8 horas de sueño cada noche. Durante el sueño, el cuerpo se renueva y se regenera; tener hábitos regulares de sueño es vital para el bienestar.

Minimizar los factores ambientales dañinos – Para mantener el equilibrio y el bienestar, evita la contaminación del aire, los pesticidas y herbicidas, así como la exposición prolongada al sol.

Conexión Social – La interacción social es un componente vital del bienestar y proporciona grandes beneficios para la mente, el cuerpo y el espíritu. Comprométete con las personas que te rodean, participa en tu comunidad y conversa; ve con ellas a tomar café por las mañanas, etc., para obtener numerosos beneficios de salud.

Entender cómo nuestros estilos de vida impactan nuestra salud es clave para lograr un estado de bienestar. ¡Al crear cambios positivos y establecer rutinas de bienestar diarias, fáciles y agradables, creas un estado de bienestar que durará toda la vida!



Alimentación Saludable

Probablemente has escuchado los dichos de: "Una manzana al día mantiene alejado al médico" y "Eres lo que comes". Para una salud óptima, el cuerpo debe recibir una buena nutrición: las proteínas, las grasas y los carbohidratos se denominan "macronutrientes"; proporcionan energía y elementos básicos para la renovación y el mantenimiento de las células. La dieta también proporciona al cuerpo vitaminas, minerales, ácidos grasos y aminoácidos que el cuerpo no puede producir por sí mismo.

Proteínas

La proteína consiste en diferentes aminoácidos, que son bloques de construcción para los tejidos, hormonas y enzimas en el cuerpo. Algunos de los aminoácidos que el cuerpo necesita no puede producirlos y deben ser proporcionados por los alimentos. Los alimentos ricos en proteínas son: pescado, aves, legumbres, huevos, productos lácteos y carnes. Sin embargo, se ha demostrado que la ingesta excesiva de carne roja y procesada aumenta el riesgo de ciertos tipos de cáncer y debe ser limitada. La proteína de las plantas, como las leguminosas, es beneficiosa para nuestra salud y para nuestro planeta, porque también proporciona mucha fibra y es más eficiente en recursos.

Grasas

Las grasas consisten en diferentes tipos de ácidos grasos. Las diferentes grasas tienen propiedades diferentes según los ácidos grasos con los que se elaboran. Una regla general es que la grasa que es líquida a temperatura ambiente, como el aceite de pescado y la mayoría de los aceites vegetales, es mejor para nuestra salud que la grasa que es sólida a temperatura ambiente, como la mantequilla. Las nueces, semillas y aceitunas también contienen tipos saludables de grasa.

Carbohidratos

Los carbohidratos son los azúcares, almidones y fibras que se encuentran en las frutas, granos, verduras y productos lácteos. Los azúcares traen muchas calorías pero no vitaminas o minerales. La fibra dietética ayuda a mantener el sistema digestivo funcionando sin problemas y proporciona saciedad sin exceso de calorías. Los granos enteros son una gran fuente de fibra dietética y también contienen muchas vitaminas y minerales diferentes.

Vitaminas y minerales

Con algunas excepciones, las vitaminas y los minerales son sustancias que el cuerpo humano no puede producir y, por lo tanto, deben proporcionarse a través de nuestra dieta. Las vitaminas y los minerales son necesarios para muchas funciones diferentes en el cuerpo y no podemos vivir sin ellas. Las frutas, bayas y verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibra dietética, así como antioxidantes, que protegen las células en el cuerpo. Diferentes alimentos contienen vitaminas y minerales, y frutas, bayas y verduras de diferentes colores contienen diferentes antioxidantes. Por eso es importante que consumamos una dieta colorida, variada y equilibrada.

Plato Modelo

Al llenarlo principalmente de vegetales, obtenemos muchas vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra dietética sin calorías innecesarias. Agrega un poco de proteína y granos enteros, espolvorea un poco de aceite vegetal en tu ensalada, ¡y tendrás una comida saludable! Usa la imagen de abajo como guía para las proporciones:

1/2 plato de frutas y vegetales

1/4 plato de proteína

1/4 plato de carbohidratos



PARA COMER SALUDABLE

- Come comidas regulares: desayuno, almuerzo, cena y 1 a 2 bocadillos.
- Sigue las pautas del plato de arriba para componer comidas saludables.
- Evita los alimentos con alto contenido de azúcar y/o grasa.
- Trata de cocinar al vapor, hervir u hornear tus alimentos, en lugar de freírlos.
- Elige agua como tu bebida a la hora de la comida, en lugar de bebidas azucaradas, jugos o alcohol.
- Elige granos integrales en lugar de granos refinados (por ejemplo: arroz blanco).
- Elige aceites vegetales, nueces y semillas en lugar de mantequilla y crema.
- Elige pescado, huevos, aves o proteínas vegetales en lugar de carnes rojas o procesadas.
- Estar presente y atento cuando comes. No trabajes ni mires televisión mientras comes.
- Come despacio y mastica adecuadamente: toma aproximadamente 20 minutos antes de que la saciedad alcance su punto máximo.

Vitaminas

VITAMINAS SOLUBLES EN GRASA

Por lo general, se encuentran en los frutos secos, aceites vegetales, vegetales verdes, pescado y productos de origen animal y pueden almacenarse en el hígado.

Vitamina A

Función: Importante para tu piel, ojos y visión. También es importante para el sistema inmunológico del cuerpo y contribuye a niveles saludables de crecimiento. El reino vegetal ofrece Vitamina A en forma de betacaroteno. El cuerpo humano convierte tanto betacaroteno en Vitamina A como lo necesita.

Fuentes: Verduras de hoja verde, zanahorias, albaricoques secos, productos lácteos, huevos y pescado.

Vitamina D

Función: Permite la absorción de calcio de los alimentos y es necesario para la función normal del sistema inmunológico, una respuesta inflamatoria saludable y el mantenimiento de la función muscular normal. La falta de Vitamina D puede causar enfermedades óseas como osteomalacia y raquitismo. La fuente más importante de Vitamina D es la luz solar, y se dice que una caminata de 30 minutos a la mitad del día es tan beneficiosa como beber 10 vasos de leche.

Fuentes: Pescado graso, yema de huevo y alimentos enriquecidos.

Vitamina E

Función: Antioxidante que protege las células del cuerpo y otros componentes de los radicales libres. Funciona de la mano con la Vitamina C.

Fuentes: Frutos secos, almendras, frijoles, huevos, vegetales de hojas verdes, aceites vegetales y diversos cereales.

Vitamina K

Función: Importante para la coagulación de la sangre y la integridad del esqueleto. La Vitamina K no solo se obtiene a partir de los alimentos que comemos, sino que también es producida por bacterias en el intestino.

Fuentes: Verduras de hoja verde oscuro como brócoli, espinacas y coles de Bruselas, y algunos aceites vegetales (por ejemplo: aceite de colza y aceite de soya).

VITAMINAS SOLUBLES EN AGUA

Se encuentra en frutas, verduras y granos integrales. Se transportan alrededor del cuerpo en agua, lo que significa que no se pueden almacenar, y cualquier exceso se pasa a través de la orina. Necesitas comer alimentos que contengan estas vitaminas. Las vitaminas solubles en agua se pueden destruir al cocinar y se encuentran en las capas externas de los granos, por lo que es importante comer alimentos crudos y enteros para obtener niveles óptimos.

Vitamina B

Función: Hay 8 Vitaminas B reconocidas y juntas permiten el metabolismo, la división celular, la función nerviosa y muscular. Como son solubles en agua y sensibles al procesamiento, muchas personas tienen deficiencias leves en uno u otro debido al consumo generalizado de alimentos procesados.

Fuentes: Vegetales, frutas, hortalizas, frutos secos, productos integrales, huevos, carnes y pescados.

Vitamina C

Función: Importante antioxidante. Juega un papel esencial en el proceso de formación de colágeno en el tejido, fortaleciendo la piel, los dientes, los huesos y los vasos sanguíneos. La Vitamina C también ayuda al cuerpo a extraer hierro de los alimentos.

Fuentes: Frutas, bayas, hortalizas y raíces.



Minerales

Los minerales se dividen en dos grupos: macro y micro. Esto dependiendo de las cantidades en que los necesitamos.

MACROMINERALES

Minerales que necesitamos en cantidades relativamente grandes (miligramos a gramos).

Calcio

Función: Un componente estructural de los huesos, dientes y tejidos blandos. El calcio regula la función muscular y nerviosa, así como las secreciones glandulares, la dilatación y contracción de los vasos sanguíneos; es esencial para la correcta coagulación de la sangre.

Fuentes: Verduras de hoja verde, semillas, almendras, frijoles, frutas y productos lácteos.

Magnesio

Función: Participa en más de 300 reacciones metabólicas esenciales, incluida la producción de energía, la conducción de los impulsos nerviosos, la contracción muscular y el ritmo cardíaco normal. La deficiencia de magnesio está presente en la mayoría de las personas, ya que no alcanzan los consumos recomendados y se cree que las consecuencias a largo plazo son enfermedades del sistema cardiovascular.

Fuentes: Todos los vegetales de hojas verdes y nueces (especialmente los anacardos y almendras), semillas y granos enteros.

MICROMINERALES

Minerales que solo necesitamos en cantidades diminutas (microgramos a miligramos).

Selenio

Función: El selenio se encuentra en todas las células del cuerpo. Es parte de diferentes enzimas que protegen contra los radicales libres y, por lo tanto, ayuda a prevenir diferentes enfermedades y el envejecimiento. La diferencia de selenio puede contribuir al mal funcionamiento del corazón, al hipotiroidismo y al debilitamiento del sistema inmunológico.

Fuentes: Cereales, frutos secos y semillas, champiñones, legumbres y pescado.

Zinc

Función: Necesario para que el sistema inmunológico funcione correctamente, para curar heridas, descomponer los carbohidratos, mejorar la visión, la piel, el cabello y los sentidos de olfato y gusto.

Fuentes: Semillas de sésamo, girasol y calabaza, nueces, carne, lentejas, cacahuates, champiñones y guisantes.

Yodo

Función: Componente esencial de las hormonas tiroideas triyodotironina (T3) y tiroxina (T4), que regulan el metabolismo, el crecimiento, desarrollo y la función reproductiva. Los trastornos por deficiencia de yodo incluyen hipotiroidismo, bocio y retraso mental. La deficiencia de selenio puede exacerbar los efectos de la deficiencia de yodo.

Fuentes: Algas, sal yodada, mariscos, frijoles, papas, productos lácteos y huevos.

Cobre

Función: Participa en la producción de energía, la formación de tejido conectivo (colágeno y elastina en la piel pero también en el corazón, los vasos sanguíneos y los tejidos óseos), la formación de melanina y la antioxidación.

Fuentes: Frijoles, nueces, semillas, granos y champiñones.

Hierro

Función: El hierro es un componente importante de la hemoglobina, la sustancia de los glóbulos rojos que transporta oxígeno desde los pulmones para transportarla por todo el cuerpo.

Fuentes: El hierro inorgánico se puede encontrar en lentejas, frijoles, guisantes, vegetales de hojas verdes y fresas. El hierro orgánico (hemo) proviene de la carne y la sangre de los animales.

Cromo

Función: Fortalece la acción de la insulina y mejora la tolerancia a la glucosa. Los síntomas de deficiencia de cromo aparecen como signos de diabetes, baja tolerancia a la glucosa, resistencia a la insulina y neuropatía.

Fuentes: Productos integrales, pimientos verdes, manzanas, plátanos y espinacas.

Manganeso

Función: Necesaria para tener huesos y cartílago saludables, cicatrización de heridas, producción de colágeno y arterias saludables. Es un componente de las enzimas que participan en el metabolismo del colesterol, los carbohidratos, los aminoácidos y los neurotransmisores, y que protegen los tejidos y componentes celulares de los daños causados por los radicales libres.

Fuentes: Cereales sin refinar, nueces, verduras y té.

Molibdeno

Función: Un oligoelemento esencial que trabaja en el cuerpo para descomponer las proteínas y otras sustancias. Los síntomas de deficiencia de molibdeno incluyen ritmo cardíaco y respiratorio rápidos, dolor de cabeza e incluso quedar en coma.

Fuentes: Legumbres como frijoles, lentejas y guisantes.



BY ORIFLAME
Wellness[™]



802907