

Vitamina B 5

¿Qué aporta la vitamina B 5 a través de los alimentos?

- Ayuda a transformar los carbohidratos y la grasa en energía utilizable
- Mejora tu habilidad para responder al stress que soportan las glándulas suprarrenales.
- Asegura la producción adecuada de grasa saludable para tus células.

¿Qué síntomas pueden indicar que necesitas más vitamina B 5 en tus alimentos?

- Fatiga
- Falta de atención
- Sensación de debilidad
- Adormecimiento, hormigueo, ardor y dolor punzante en los pies

Excelentes fuentes de vitamina B 5 encontramos en:

- Crimini champiñones crudos
- Coliflor, brócoli
- Hígado, carne de ternera
- Verduras, nabo
- Tomate crudo
- Fresas, pomelos
- Huevos, yogurt
- Jugo de naranja o limón
- Collard Greens, Chard
- Cereal

Vitamina B 3

¿Qué aporta al cuerpo la vitamina B 3 a través de los alimentos?

- Ayuda a bajar los niveles del colesterol
- Estabiliza el azúcar en la sangre
- Apoya los procesos genéticos de las células
- Ayuda procesar las grasas de tu cuerpo

¿Qué síntomas pueden indicar que necesitas más vitamina B 3 en tus alimentos?

- Debilidad en general o debilidad en tus músculos
- Falta de apetito
- Infecciones en la piel
- Problemas digestivos

Excelentes fuentes de vitamina B 3 encontramos en:

- Crimini champiñones crudos

- Atún, halibut
- Pechuga de pollo
- Hígado, carne de ternera, carne de venado
- Espárragos
- Lechuga
- Salmón chinook
- Shrimp, bacalao
- Lomo de cordero, pechuga de pavo
- Tomate crudo, zanahorias crudas
- Verduras, mostaza, collard
- Frutas cítricas
- Harina de grano (spelt whole grain flour)
- Porotos verdes, brócoli
- Berenjena

Zinc

¿Qué aporta al cuerpo el alimento con contenido alto de zinc?

- Ayuda a balancear el azúcar en la sangre
- Estabiliza el índice del metabolismo
- Previene el debilitamiento del sistema inmunológico
- Optimiza los sentidos del olfato y del tacto

¿Qué síntomas pueden indicar que necesitas más zinc en tus alimentos?

- Deterioro de los sentidos del tacto y del olfato
- Falta de apetito
- Depresión
- Pérdida de crecimiento en los niños
- Resfriado e infecciones frecuentes

Excelentes fuentes de zinc encontramos en:

- Hígado, carne de ternera
- Crimini champiñones crudos
- Espinacas
- Lomo magro de vacuno
- Cordero, lomo, asado
- Frutas cítricas
- Espárragos
- Verduras collard, chard
- Porotos verdes cocidos
- Yogurt, leche de vaca, poca grasa
- Semillas de calabaza

Vitamina B 12

¿Qué aporta al cuerpo el alimento con contenido alto de vitamina B 12?

- Suministrar la producción de glóbulos rojos y prevenir la anemia
- Permitir el desarrollo adecuado de las células nerviosas
- Ayudar a las células metabolizar las proteínas, carbohidratos y la grasa

¿Qué síntomas pueden indicar que necesitas alimento de contenido alto de vitamina B 12?

- Lengua roja o delicada
- Hormigueo o adormecimiento de los pies
- Nerviosismo
- Taquicardia
- Depresión
- Problemas de memoria

Excelentes fuentes de vitamina B 12 encontramos en:

- Hígado, carne de ternera
- Snapper
- Venado
- Shrimp, scallops
- Salmón chinook
- Lomo magro de vacuno
- Cordero, lomo, asado
- Bacalao, halibut
- Yogurt, leche de vaca, huevo

Vitamina B 2

¿Qué aporta al cuerpo el alimento con alto contenido de vitamina B 2?

- Ayuda a proteger las células del daño que produce el oxígeno
- Suministrar la producción de la energía celular

¿Qué síntomas puede indicar que necesitas más vitamina B 2 en los alimentos?

- Sensibilidad a la luz
- Lagrimeo, ardor y picazón en y alrededor de los ojos
- Heridas alrededor de los labios, boca y lengua
- Grietas en los bordes de la boca
- Peladuras, especialmente alrededor de la nariz

Excelentes fuentes de vitamina B 2 encontramos en:

- Crimini champiñones
- Hígado, carne de ternera
- Espinacas, Chard

- Lechuga
- Harina de granos, cereal
- Espárragos
- Verduras collard, mostaza
- Brócoli
- Venado
- Huevo
- Yogurt, leche de vaca

Vitamina B 1

¿Qué aporta al cuerpo el alimento de alto contenido en vitamina B 2?

- Mantener el suministro de energía
- Coordinar la actividad entre los nervios y los músculos
- Apoyar el funcionamiento apropiado del corazón, cerebro y gastrointestinal

¿Qué síntomas indican que necesitas más vitamina B 1 en los alimentos?

- Pérdida de apetito
- Sensación de pinchazos de agujas
- Sentir adormecimiento, especialmente en las piernas
- Músculo blando, especialmente en el muslo

Excelentes fuentes de vitamina B 1 encontramos en:

- Lechuga
- Espárragos
- Crimini champiñones crudos
- Espinacas, Verduras, mostaza
- Semilla de maravilla,
- Atún
- Apio crudo
- Porotos verdes
- Tomate crudo
- Berenjena
- Repollitos de bruselas