



better
naked.

NUTRICIÓN

comidas que
aumentan tu
energía



AUMENTO DE ENERGÍA

1

INTRO

Mucha gente se siente cansada en algún momento del día. Una falta de energía podría afectar a tus actividades diarias y ser menos productivo.

Puede que no te sorprenda, pero el tipo y la cantidad de comida que tomas juega un papel esencial en determinar tus niveles de energía durante el día.

Aunque toda la comida te da energía, algunos alimentos contienen nutrientes que podrían elevar tus niveles de energía y mantener tus estados de alerta y concentración.



AUMENTO DE ENERGÍA



PESCADO AZUL

El pescado azul como el salmón o el atún son una buena fuente de proteínas, ácidos grasos y vitaminas del grupo B.

Este tipo de pescado contienen Omega-3, que se ha visto reduce la inflamación, causa común de la fatiga. De hecho, varios estudios relacionan el consumo de suplementos de Omega-3 con la disminución de la fatiga.

Por otro lado, la vitamina B12 junto con el folato produce glóbulos rojos y ayuda al hierro a que se absorba mejor. Los niveles óptimos de glóbulos rojos y hierro disminuyen la fatiga y aumentan la energía.



AUMENTO DE ENERGÍA

3

ARROZ INTEGRAL

El arroz integral es mucho mas nutritivo que el arroz blanco. Está menos procesado y retiene mayor cantidad de valor nutricional en forma de fibra, vitaminas y minerales.

El arroz integral contiene magnesio, un mineral que ayuda a digerir los carbohidratos y proteína para generar energía.

Además, gracias a la fibra, el arroz integral tiene un bajo índice glucémico, lo que ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y mantener estables los niveles de energía



AUMENTO DE ENERGÍA



CAFÉ

El café es probablemente en el primer alimento que piensas en consumir cuando quieres un aumento de tus niveles de energía.

Es rico en cafeína, que se transfiere rápidamente a la sangre y de ahí al cerebro. Aunque el café produce efectos estimulatorios y te hace sentirte alerta y concentrado, no es recomendable superar las 4 tazas de café al día.



AUMENTO DE ENERGÍA

5

AGUA

El agua es esencial para la vida. Está involucrada en numerosas funciones, incluida la de producción de energía.

Si no consumimos suficiente agua, nos lleva a un estado de deshidratación que ralentiza las funciones vitales dando lugar a una sensación de cansancio.

Beber suficiente agua y constante durante el día, sin estar sediento, aumenta los niveles de energía y ayuda a reducir la fatiga.



AUMENTO DE ENERGÍA



AGUACATE

Gracias a todos sus efectos beneficiosos en la salud, los aguacates son considerados un superalimento.

Son ricos en grasas insaturadas, que promueven un aumento de la absorción de nutrientes. Además la fibra contenida en el aguacate ayuda a mantener los niveles constantes de energía.



*"build a body
you want
living in"*