



better
naked.

NUTRICIÓN

vitaminas
para
aumentar tu
energía



VITAMINAS PARA AUMENTAR TU ENERGÍA

1

INTRO

Aunque hay muchas causas posibles para la fatiga, las deficiencias dietéticas son una causa bastante común.

Las vitaminas y los minerales intervienen en el metabolismo, el transporte de oxígeno y las funciones neuronales, por lo que un suministro insuficiente puede provocar efectos secundarios como la somnolencia.

A continuación hay una lista de las vitaminas y minerales que pueden afectar a tus niveles de energía



VITAMINAS PARA AUMENTAR TU ENERGÍA



VITAMINA B12

El cuerpo utiliza la vitamina B12 para crear glóbulos rojos, que son los que transportan el oxígeno a las demás células. Por lo tanto, cuando su dieta carece de suficiente B12, tus glóbulos rojos sanos se ven comprometidos.

Esto hace que llegue menos oxígeno a los tejidos, y por eso te sientes cansado.

El alimento que por excelencia contiene B12 a la vez que hierro es el hígado de ternera. La carne roja también es una buena fuente de ambos elementos. Las personas que no consumen carne deben suplementarse para evitar deficiencias.



3

ZINC

El zinc es fundamental para un metabolismo saludable, por lo que las deficiencias de este micronutriente suelen provocar fatiga. Este mineral está relacionado con la actividad de al menos 300 enzimas diferentes del cuerpo, por lo que si estas enzimas no tienen una actividad normal el metabolismo también estará alterado.

Entre los alimentos saludables que contienen zinc se encuentran los mariscos, como las ostras y los mejillones o las carnes rojas



VITAMINAS PARA AUMENTAR TU ENERGÍA



MAGNESIO

El magnesio es necesario para la producción de energía, la construcción de huesos fuertes y la salud de los músculos, por lo que una deficiencia de este poderoso mineral puede provocar cansancio muscular y debilidad.

El magnesio también desempeña un papel importante en el sistema cardiovascular, así como en otros procesos biológicos como la regulación del azúcar en sangre y la síntesis de proteínas.

Entre los alimentos que contienen magnesio se encuentran las semillas de calabaza, los anacardos, las almendras, las acelgas o las espinacas



5

VITAMINA D

El cuerpo utiliza la vitamina D para fortalecer los huesos y mantener un sistema inmunitario sano. En consecuencia, cuando el cuerpo tiene una escasez de vitamina D, es probable que te sientas aletargado.

Entre los alimentos que contienen vitamina D se encuentran los huevos, el salmón, la caballa, las sardinas y sobre todo, la luz solar.



VITAMINAS PARA AUMENTAR TU ENERGÍA



HIERRO

La carencia de hierro es la forma más común de anemia, un trastorno en el que el cuerpo carece de suficientes glóbulos rojos sanos.

Por eso es importante el hierro: se utiliza para crear hemoglobina, la sustancia química que hace que la sangre sea roja y transporte el oxígeno por todo el cuerpo. Sin suficiente sangre oxigenada para nutrir las células y los tejidos, te sentirás débil. En otras palabras, poco oxígeno equivale a poca energía.

Entre los alimentos saludables con hierro se encuentran la carne roja, las espinacas, los guisantes, las lentejas, las ostras, las almejas y los mejillones, aunque siempre será mejor el hierro procedente de origen animal.



*"build a body
you want
living in"*