GUÍA PRÁCTICA

MUJERES

ALIMENTOS INDISPENSABLES

(en la última página
tienes otro regalito 🎁)

keto real

MUJERES

ALIMENTOS INDISPENSABLES

En esta guía, te presentamos los 10 Grupos de **alimentos que son esenciales** para cuidar tu salud de la mujer.

Nuestras recomendaciones se basan en el éxito de **más de 10.000 mujeres** tratadas en consulta y en la **evidencia científica** más actualizada.

Cada grupo incluye los **Top 3 alimentos** respaldados por la ciencia para abordar las necesidades específicas de esta etapa de la vida. Al final de cada grupo, encontrarás los enlaces a los estudios científicos que avalan las recomendaciones.

También te proporcionamos una **lista de la compra** con estos superalimentos para que puedas incorporarlos fácilmente a tu dieta

¡Pero lo mejor de todo, viene en la última página, un regalito para ti para darte las gracias por confiar en nosotros!

Un objetivo sin un plan es solo un deseo.

Top 3

1. CONSTRUCCIÓN HORMONAL



SEMILLAS DE LINO

Contienen lignanos, compuestos que actúan como fitoestrógenos naturales, promoviendo el equilibrio hormonal.

BRÓCOLI

Rico en compuestos como el indol-3-carbinol, promueve un metabolismo estrogénico saludable





SALMÓN SALVAJE

Excelente fuente de ácidos grasos omega-3, fundamentales para la producción de hormonas.

Facilitan la producción hormonal y regulan los estrógenos.
Estudios -->

1. Dietary Flaxseed as a Strategy for Improving Human Health. ENLACE
2. Cruciferous vegetables and human cancer risk: epidemiologic evidence and mechanistic basis ENLACE
3. Omega-3 Fatty Acids for the Management of Hypertriglyceridemia: A Science Advisory From the American Heart Association - ENLACE

Top 3

2. ALIMENTOS ANTIOXIDANTES



BAYAS

Contienen altos niveles de antioxidantes, que protegen tus células contra el daño y envejecimiento.
(Especialmente arándanos)

TÉ VERDE

Fuente rica de polifenoles, que actúan como antioxidantes potentes para proteger tu cuerpo.





PIMIENTO ROJO

Extremadamente ricos en vitamina C, un poderoso antioxidante que ayuda a proteger las células del daño causado por los radicales libres.

Combaten el envejecimiento celular y protegen tu cuerpo de enfermedades crónicas. Estudios -->

1. Blueberries' Impact on Insulin Resistance and Glucose Intolerance -ENLACE
2. Beneficial effects of green tea: a literature review - ENLACE
3. Biological Activities of Red Pepper (Capsicum annuum) and Its Pungent Principle Capsaicin: A Review - ENLACE

Top 3

3. HUESOS FUERTES



YOGURT

Fuente prominente de calcio, mineral imprescindible para mantener la densidad ósea saludable.

SARDINAS

Fuente abundante de ácidos grasos omega-3, además de proporcionar una significativa cantidad de calcio y vitamina D, elementos cruciales para mantener los huesos fuertes y saludables.





VERDURAS DE HOJA VERDE OSCURO

Ricas en vitamina E, un antioxidante que ayuda a proteger las células del cuerpo contra el daño de los radicales libres.

Esenciales para fortalecer tus huesos y prevenir la osteoporosis durante la menopausia. Estudios -->

1. Dairy products, yogurts, and bone health -ENLACE
2. Vitamin D and calcium in the prevention of osteoporotic fractures - ENLACE
3. Calcium intake and bone mineral density: systematic review and meta-analysis - ENLACE

Top 3

4. PRODUCCIÓN DE NEUROTRANSMISORES



HUEVOS

Fuente rica en triptófano, colinay tirosina, aminoácidos que sirven como precursores de neurotransmisores como la serotonina, la dopamina y la acetilcolina.

PAVO

Alto contenido de triptófano, un precursor vital para la producción de serotonina, que ayuda a regular el estado de ánimo y promover un sueño saludable.





PESCADOS GRASOS

Alto en ácidos grasos omega-3, facilita la síntesis de neurotransmisores como la noradrenalina, ayudando a mantener un estado de ánimo equilibrado y una respuesta saludable al estrés.

Clave para fomentar un estado de ánimo equilibrado, una mente ágil. Estudios -->

1. Choline: an essential nutrient for public health -ENLACE
2. Depression, Serotonin and Tryptophan - ENLACE
3. Omega 3 polyunsaturated fatty acids and the treatment of depression - ENLACE

Top 3

5. ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS



CÚRCUMA

Contiene curcumina, un compuesto bioactivo que tiene propiedades antiinflamatorias potentes, ayudando a reducir la inflamación crónica y promoviendo la salud de las articulaciones y la piel.

JENGIBRE

Contiene gingerol, una sustancia bioactiva conocida por sus propiedades antiinflamatorias que contribuyen a aliviar dolores musculares y mejorar la digestión.





ACEITE DE OLIVA EXTRA VIRGEN

Rico en polifenoles, es eficaz para reducir la inflamación y proteger contra varias enfermedades crónicas.

Reducción de la inflamación en el cuerpo, previniendo enfermedades crónicas y promoviendo la longevidad.
Estudios -->

1. Antioxidant and anti-inflammatory properties of curcumin. -ENLACE
2. Effect of Ginger on Inflammatory Diseases. - ENLACE
3. Anti-inflammatory Activity of Extra Virgin Olive Oil Polyphenols - ENLACE

Top 3

6. ANTI-DEPRESIVOS NATURALES



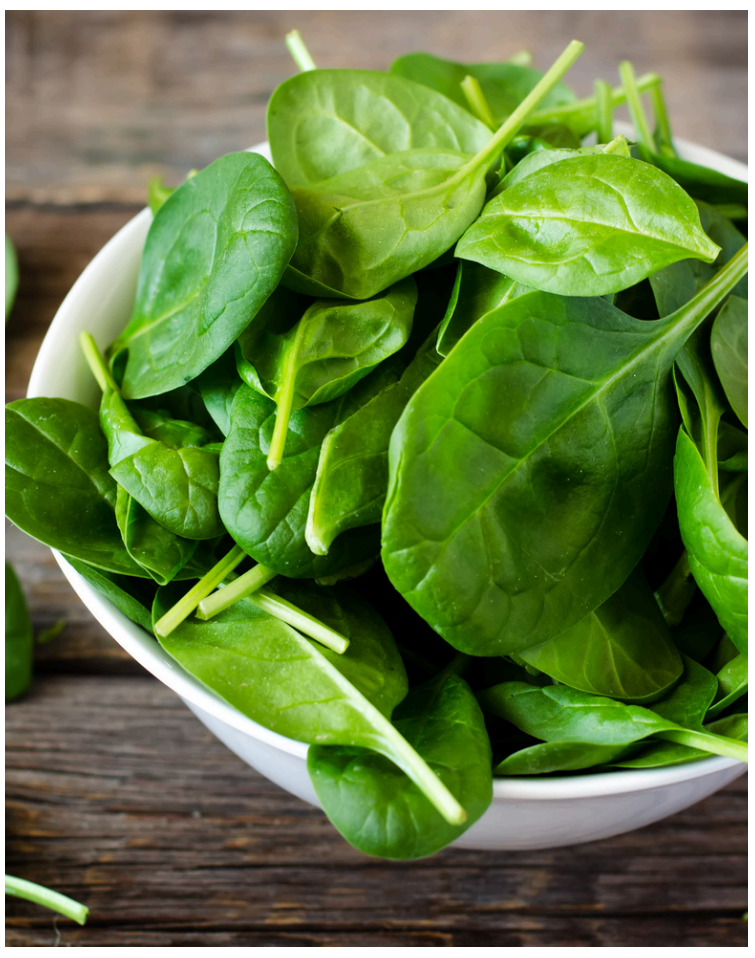
ATÚN

Alto contenido de ácidos grasos omega-3, fundamentales en la prevención de síntomas depresivos, apoyando un estado de ánimo equilibrado

AGUACATE

Fuente excepcional de ácido fólico y otras vitaminas del grupo B, cruciales en la prevención de la depresión por su papel activo en la síntesis de neurotransmisores que regulan el estado de ánimo.





ESPINACA

Proveen una cantidad significativa de luteína, un antioxidante que tiene un efecto positivo en la mejora del estado de ánimo y bienestar mental.

Aportan micronutrientes precursores de hormonas y neurotransmisores para combatir la depresión. Estudios -->

1. Omega 3 polyunsaturated fatty acids and the treatment of depression - ENLACE
2. Folate for depressive disorders - ENLACE
3. Anti-Stress and Anti-Depressive Effects of Spinach Extracts on a Chronic Stress - ENLACE

Top 3

7. REDUCCIÓN DE SÍNTOMAS



SOJA (FERMENTADA)

Contiene isoflavonas, que ayudan a aliviar varios síntomas de la menopausia, incluyendo los sofocos y los cambios en el estado de ánimo.

SEMILLAS DE CHIA

Fuente natural de ácidos grasos omega-3 y otros nutrientes que contribuyen a reducir la intensidad de los síntomas menopáusicos





ACEITE DE ONAGRA

Contiene ácido gamma-linolénico (GLA): reduce la intensidad de los sofocos y mejora otros síntomas menopáusicos

Isoflavonas, fitoestrógenos, antioxidantes y ácidos grasos esenciales: beneficios para aliviar los síntomas de la menopausia. Estudios -->

1. Phytoestrogens in the prevention of postmenopausal bone loss - ENLACE
2. Efficacy and safety of a soy isoflavone extract in postmenopausal women - ENLACE
3. Effect of Evening Primrose Oil on Postmenopausal Psychological Symptoms: - ENLACE

Top 3

8. ENERGIZANTES NATURALES



COL RIZADA (KALE)

Aporta potasio y magnesio, minerales esenciales que aumentan la energía y equilibran los electrolitos.

FRUTOS SECOS Y SEMILLA

Ricos en ácidos grasos saludables y magnesio, esenciales para la producción de ATP, la principal molécula de energía celular





HUEVOS

Excelente fuente de proteínas de alta calidad, vitaminas B y minerales como el hierro y el zinc: nutrientes esenciales para la producción de energía a nivel celular, así como para mantener un metabolismo óptimo

Aportan micronutrientes precursores de hormonas y neurotransmisores para combatir la depresión. Estudios -->

1. Phytoestrogens in the prevention of postmenopausal bone loss - ENLACE
2. Efficacy and safety of a soy isoflavone extract in postmenopausal women - ENLACE
3. Effect of Evening Primrose Oil on Postmenopausal Psychological Symptoms: - ENLACE

Top 3
9. DUERME BIEN

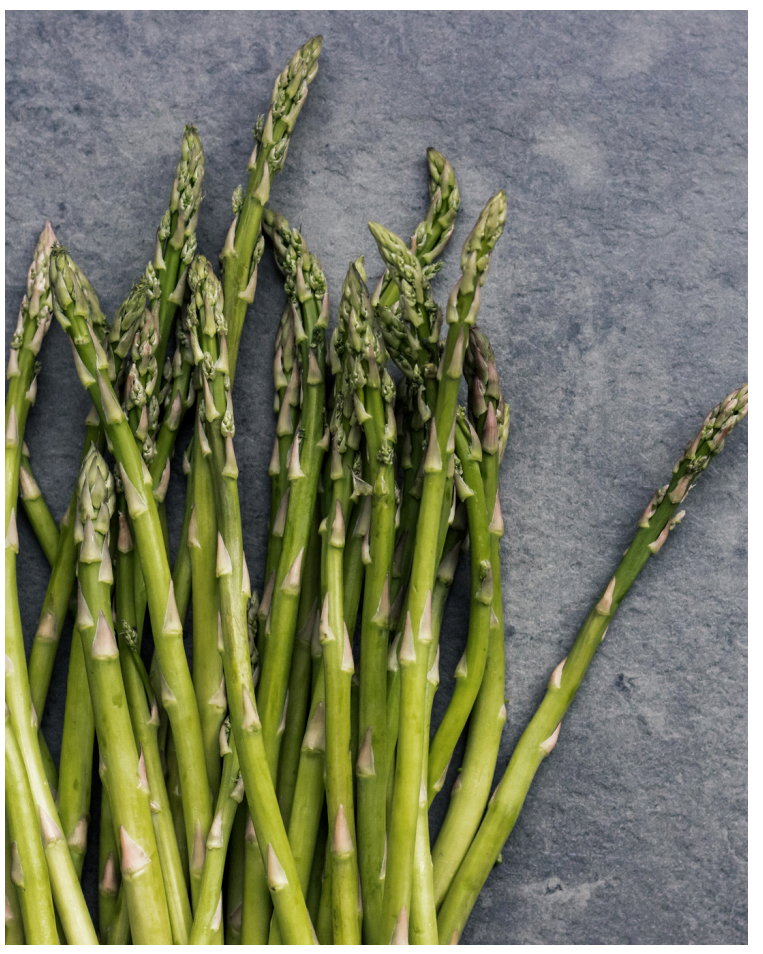


ACEITUNAS

Ricas en oleuropeína: compuesto fenólico con propiedades antiinflamatorias. Contribuyen a la modulación del ciclo circadiano.

ESPÁRRAGOS

Fuente de vitamina B6, necesaria para la síntesis de melatonina. Ricos en saponinas y polifenoles, que contribuyen a la regulación del sueño





NUECES

Contienen melatonina y magnesio por lo que ayudan a relajar los músculos y mejorar la calidad del sueño.

Aportan melatonina y otros compuestos para regular el ritmo circadiano y la calidad del sueño. Estudios -->

1. Assessment of the anti-inflammatory, analgesic and sedative effects of oleuropein - ENLACE
2. Improved Sleep Quality and Work Performance - ENLACE
3. Dietary Sources and Bioactivities of Melatonin - ENLACE

Top 3

10. RESETEA TU MICROBIOTA



KEFIR

Aporta probióticos beneficiosos, como bacterias ácido lácticas y levaduras, que fomentan un equilibrio saludable de la microbiota intestinal

AJO

Contiene fructooligosacáridos (FOS), que actúan como prebióticos, alimentando las bacterias beneficiosas en el intestino





COLES DE BRUSELAS

Aportan un alto contenido de polifenoles que inhiben el crecimiento de bacterias dañinas y promueven un ambiente más favorable para las bacterias beneficiosas.

Aportan probióticos, prebióticos y polifenoles esenciales para restablecer la salud de tu microbiota y promover la metabolización de tus hormonas sexuales. Estudios -->

1. Fermented Foods: Definitions and Characteristics, Impact on the Gut Microbiota - ENLACE
2. Prebiotic activity of garlic (Allium sativum) - ENLACE
3. Benefits of polyphenols on gut microbiota - ENLACE

SUPERALIMENTOS

Lista de la Compra

PROTEÍNAS

Salmón
Sardinas
Atún
Pavo
Huevos
Yogur
Soja Fermentada
Kefir

GRASAS

Nueces
Semillas de Chía
Semillas de Lino
AOVE
Aceitunas
Aguacate
Aceite de Onagra

HIDRATOS DE CARBONO

Arándanos
Pimiento rojo
Brócoli
Espinaca
Kale
Espárragos
Coles de Bruselas
Ajo

ESPECIAS & BEBIDAS

Cúrcuma
Jengibre
Té Verde

keto real

Regalo Especial



He creado una **Comunidad de WhatsApp Keto Solo para Mujeres**, quien esté dentro podrá disfrutar de más documentación basada en ciencia, menú, fotos de comidas...disfrutar de ofertas y vivir lo que estamos preparando todo el equipo para ti...

Me Apunto!

↓

ENTRAR AL GRUPO