



MANUAL DE MARCA 2021

 **NUTRILITE™**
VITAMINAS Y SUPLEMENTOS DIETARIOS



Ilustración a modo de referencia.
Este producto no sustituye una alimentación equilibrada.

COMPROMETIDOS CON LA SALUD ÓPTIMA

Crea un impacto positivo.

Nos enorgullece ser la principal marca del mundo dedicada a la Salud Óptima. Nuestro fundador, Carl Rehnborg, fue pionero en técnicas sofisticadas para analizar el valor nutricional de los alimentos y su relación con la salud, al unir el poder de la ciencia con los beneficios naturales de las plantas. Hoy, esto es lo que nos mantiene como la marca número uno en ventas mundiales.

Impulsamos un estilo de vida óptimo y saludable, ya que somos expertos en productos nutritivos a base de plantas que contienen una amplia selección de las propiedades beneficiosas de los Fitonutrientes.

Nuestro compromiso es tan grande que nos gusta impulsar a la gente a vivir una vida más saludable, eligiendo mejores hábitos alimenticios y un estilo de vida diferente. La nutrición y la búsqueda del bienestar óptimo son el corazón de NUTRILITE™.

El sentido de NUTRILITE™ se basa en pasar de la semilla al suplemento, reuniendo ciencia y naturaleza en perfecta armonía. La evolución es nuestra constante. Nuestro enfoque es claro y nos mantiene en la cima a nivel mundial.



¡Gracias por formar parte de esta gran familia NUTRILITE™!

NUTRILITE™ América Latina

ÍNDICE



CAPÍTULO 1:
¿Por qué
suplementarse?
pág. 04

CAPÍTULO 2:
¿Por qué los
fitonutrientes?
pág. 30

CAPÍTULO 3:
¿Por qué
Nutrilite™?
pág. 45

CAPÍTULO 4:
Nuestros
productos
pág. 87

Apéndice
pág. 125



| ¿POR QUÉ SUPLEMENTARSE?

Los suplementos pueden mejorar la nutrición base y proporcionar la cantidad y variedad de nutrientes que los expertos recomiendan.

CONTENIDO



Infografía capítulo 1
pág. 06

**Los suplementos ayudan a
llenar el vacío nutricional**
pág. 08

Los retos de comer saludable
pág. 10

Comprender la nutrición fundamental
pág. 11

**La nutrición fundamental
enriquece tu futuro**
pág. 16

Filosofía de salud óptima
pág. 26

¿CONSUMES LA CANTIDAD SUFICIENTE DE FRUTAS Y VEGETALES PARA APOYAR TU SALUD?

3



DE CADA



4

ADULTOS A NIVEL MUNDIAL

NO CUBREN la cantidad mínima de cinco porciones (ó 400 gramos) por día recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS).



La mayoría de los adultos necesitarían por lo menos

DUPLICAR SU CONSUMO

actual de frutas y vegetales para cubrir la recomendación de la OMS.

EL OBSTÁCULO:

Consumir la cantidad y variedad recomendada de frutas y vegetales es un reto para muchas regiones del mundo.



LA SOLUCIÓN

1

Consume por lo menos **5 porciones** (400g) de frutas y vegetales de diversos colores diariamente.

2

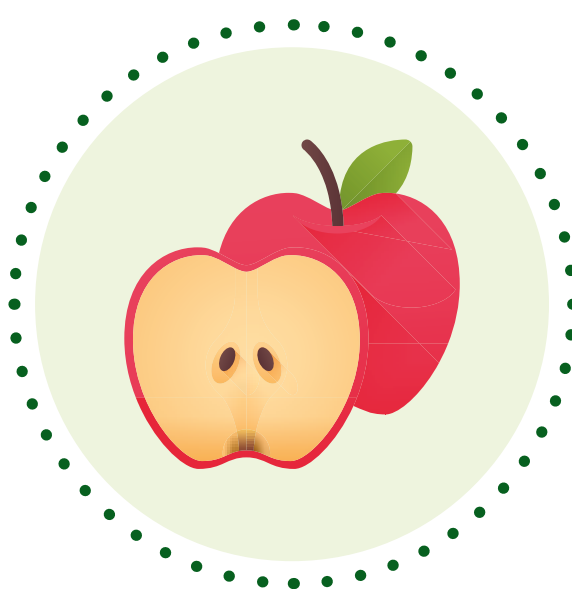
Cuando la alimentación no es suficiente, considera consumir **suplementos de origen vegetal**.

3

Incluye en tu plato una **variedad de frutas y vegetales** para obtener una gama de beneficios para la salud.



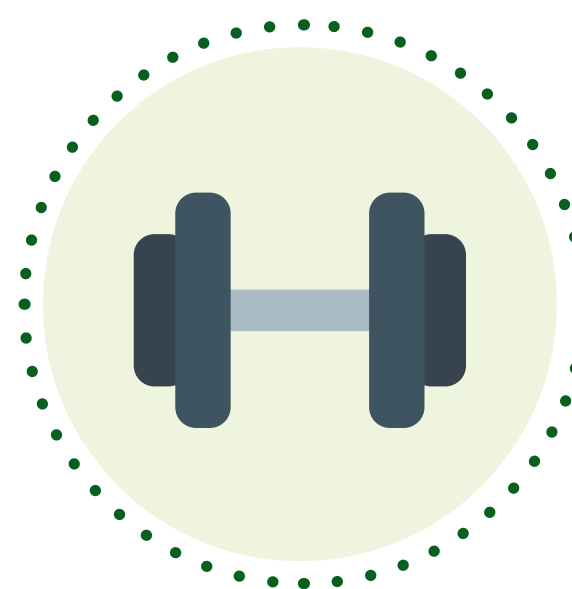
INCLUYE EN TU VIDA DIARIA LOS 5 PILARES DE LA SALUD ÓPTIMA



ALIMENTACIÓN



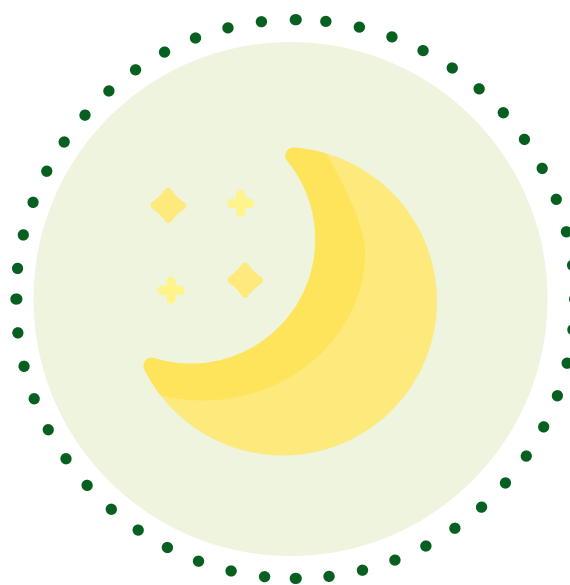
SUPLEMENTACIÓN



EJERCICIO



ACTITUD POSITIVA



DESCANSO

LOS SUPLEMENTOS AYUDAN A LLENAR EL VACÍO NUTRICIONAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo mínimo de cinco porciones de frutas y vegetales (400 gramos) al día. Sin embargo, los estudios demuestran que la mayoría de las personas no ingieren esta cantidad mínima, lo cual significa que hay un vacío entre lo que comen y lo que necesitan.

Otros factores que pueden influir en crear un vacío nutricional son consumir las cinco porciones diarias de frutas y verduras pero no con una variedad suficiente, así como no tener tiempo para tomar alimentos saludables y en su lugar consumir comidas rápidas de poco valor nutritivo.

Si consumes menos de cinco porciones de frutas y vegetales diarios, los suplementos alimenticios te pueden ayudar a llenar el vacío nutricional.

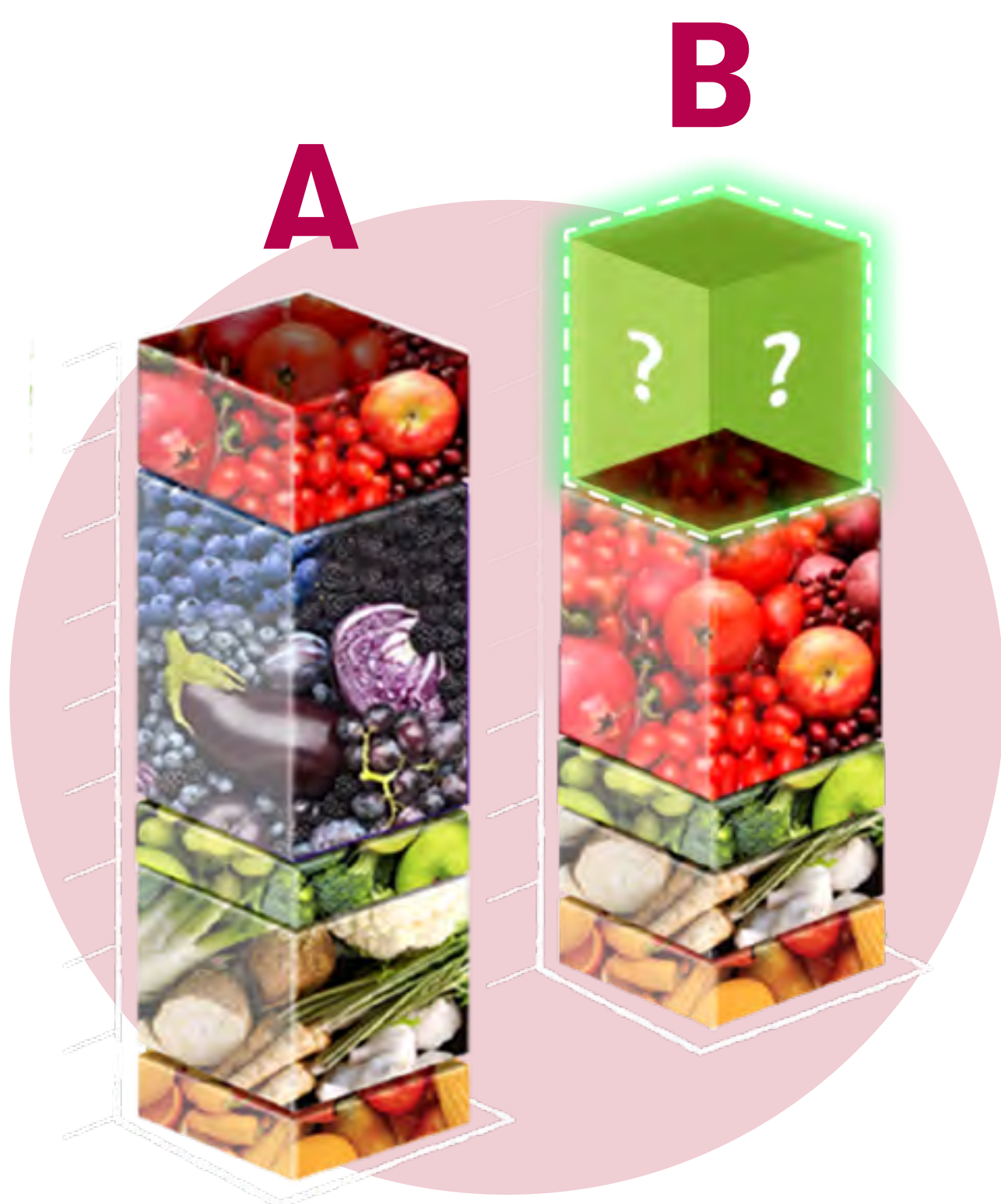


IMPORTANTE

8

de cada 10
personas no
consumen las
5 a 9 porciones.





A) CONSUMO RECOMENDADO

Entre 5 y 9 porciones al día.

B) CONSUMO PROMEDIO

3 Porciones de frutas y vegetales al día.



IMPORTANTE

El nivel mínimo recomendado de frutas 🍇 🍌 y vegetales 🍏 🥦 es de 400 gramos al día y de esa cifra solo se ingiere entre el 25 al 50%.

Alcanza las raciones necesarias con el PLAN NUTRILITE™

Con nuestro plan puedes ampliar la gama de frutas y vegetales que debes consumir en cantidades suficientes y así acercarte al promedio recomendado que es de 5 a 9 raciones cada día.



Divide las frutas y vegetales en 5 grupos: verde, blanco, rojo, azul/violeta y amarillo/anaranjado.



Come por lo menos una de cada color al día y elige diferentes variedades.



Llena el vacío entre lo que necesitas y lo que realmente consumes con suplementos NUTRILITE™.

LOS RETOS DE COMER SALUDABLE

El Reporte Global de Fitonutrientes desarrollado por el Instituto de Salud NUTRILITE™ reveló el gran vacío nutricional que existe en el mundo.

Un reporte reciente de NUTRILITE™ en el prestigioso *British Journal of Nutrition* mostró los índices en el consumo de frutas y vegetales a nivel mundial encontrando que está por debajo de las cantidades recomendadas.

Se concluyó que la mayoría de los adultos necesitan por lo menos duplicar su consumo para así cumplir con la ingesta básica recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) de cinco porciones diarias.

El estilo de vida actual que no deja tiempo para comer adecuadamente, la disponibilidad o costo de los alimentos, así como aspectos específicos de la cultura son algunas de las razones encontradas por las que no se cumple con estas recomendaciones, lo que a su vez crea el vacío nutricional.

Con los resultados de este estudio lo que se busca es enseñar la importancia de tener una alimentación con la cantidad y variedad de frutas y verduras, y cuando no es posible hacerlo, consumir suplementos de origen vegetal para llenar este vacío.



COMPRENDER LA NUTRICIÓN FUNDAMENTAL

Los suplementos fundamentales son una excelente manera de llenar el vacío de nutrientes que tiene la mayoría de las personas. Podemos verlo de esta manera: sin importar de dónde provenimos o nuestra edad, todos tenemos las mismas necesidades nutricionales fundamentales. Desafortunadamente, no consumimos la cantidad de frutas y vegetales que necesitamos en nuestra alimentación. Eso significa que casi todos podemos beneficiarnos con un suplemento.



IMPORTANTE

La nutrición fundamental puede dividirse en tres categorías: Macronutrientes, Micronutrientes y Fitonutrientes.



MICRONUTRIENTES

Vitaminas y minerales.



FITONUTRIENTES

Compuestos orgánicos presentes en las frutas y vegetales.

MACRONUTRIENTES

Proteínas, grasas y carbohidratos.



CÓMO CONSTRUIR UNA BASE SÓLIDA

Considera a tu cuerpo como una casa –los Macronutrientes, Micronutrientes y Fitonutrientes son todos cimientos fundamentales.

LADRILLOS: las proteínas nos ayudan a crecer y a repararnos.

CEMENTO: las vitaminas y minerales crean una base sólida al desempeñar cientos de funciones en el cuerpo que sustentan la vida.

SEGURIDAD: los Fitonutrientes ayudan a proteger la integridad de los ladrillos y el cemento.

ELECTRICIDAD: los ácidos grasos Omega 3 ayudan a respaldar la salud de nuestros sistemas nervioso y cardiovascular.

| MACRONUTRIENTES

PROTEÍNAS

Ayudan al crecimiento, mantenimiento y reparación de los tejidos.

Sabías qué...

Existen ingredientes vegetales que al combinarse entre sí aportan la misma calidad de aminoácidos que una proteína de origen animal, un ejemplo de estos son el trigo, el chícharo y la soya, los cuales al combinarse pueden formar una proteína de alto valor biológico, con el beneficio extra de ser libres de grasas saturadas y colesterol.

GRASAS

El ácido graso Omega 3 promueve la salud del corazón, del cerebro, la visión y las articulaciones.

Sabías qué...

Podemos encontrar el ácido graso Omega 3 en el pescado, sin embargo, en promedio solo consumimos 31 de los 200 gramos recomendados de pescado por semana.

CARBOHIDRATOS

Son una fuente de energía para nuestro cuerpo.

Sabías qué...

Los carbohidratos son muy abundantes en nuestra alimentación y en exceso pueden producir sobrepeso u obesidad, por lo que no requerimos suplementarnos de este Macronutriente.

| MICRONUTRIENTES

Son las vitaminas y minerales que actúan con los Macronutrientes para desempeñar cientos de funciones en nuestro cuerpo.

¿Sabías qué?

Obtenemos las vitaminas y minerales esenciales que nuestro cuerpo requiere a través de fuentes naturales como las frutas y vegetales; ellas además de vitaminas nos proveen de Fitonutrientes. Sin embargo la dieta común no satisface la demanda requerida.

En NUTRILITE™ nos encargamos de obtener de las frutas y vegetales las vitaminas garantizando mayores niveles de eficacia al cosecharlas y procesarlas en su etapa de mayor aporte nutricional.

¿OBTIENES SUFICIENTES VITAMINAS Y MINERALES?

Vitaminas	Se encuentra en
Vitamina A	Hígado, aceite de pescado, yema de huevo, mantequilla, queso.
Vitamina B1	Yema de huevo, levadura de cerveza, garbanzo, lenteja, arroz y cereales integrales, germen de trigo, nueces y avellanas.
Vitamina C	Cítricos, bayas, tomate, pimientos.
Vitamina D	Luz solar, yema de huevo, aceite de hígado de pescado, salmón, sardinas, atún.
Vitamina E	Verduras de hoja verde, germen de trigo, aceites vegetales, yema de huevo, harina.

Minerales	Se encuentra en
Zinc	Carne roja, mariscos, frijoles, nueces.
Hierro	Carne roja magra, mariscos, hígado, nueces, verduras de hoja verde, frijol, lenteja, garbanzo.

| FITONUTRIENTES

Son compuestos naturales presentes en las plantas ricos en antioxidantes. Los obtenemos comiendo frutas y vegetales. Cada color de las plantas está relacionado con una gama de beneficios, por eso es importante comer una amplia variedad.

Sabías qué...

3 de cada 4 adultos a nivel mundial no cubren las cinco a nueve porciones recomendadas de frutas y verduras al día.



IMPORTANTE

Muchas marcas de suplementos se concentran en los Macronutrientes y Micronutrientes, dejando fuera los Fitonutrientes NUTRILITE™ ofrece las 3 categorías.



LA NUTRICIÓN FUNDAMENTAL ENRIQUECE TU FUTURO

La nutrición es la clave
para tener una vida
saludable.



Sabemos que tener una alimentación adecuada y balanceada nos ayuda a lucir más jóvenes, tener más energía y ser menos propensos a enfermedades, pero, ¿en qué consiste y cómo llevar una alimentación balanceada y completa?

A continuación te presentamos una guía de los principales beneficios que ofrecen los Macronutrientes, Micronutrientes y Fitonutrientes.



IMPORTANTE

La buena nutrición  es el resultado de una sana alimentación.   



| MACRONUTRIENTES

Podemos pensar en los Macronutrientes como nuestra nutrición básica. Esta categoría se compone por las proteínas, grasas y carbohidratos.

Proteínas

Se requieren para el crecimiento, mantenimiento y reparación de tejidos. Ayudan al cuerpo a tener energía, así como a desarrollar y mantener músculos fuertes.

Proteínas de origen vegetal

Proteínas como las contenidas en la soya y frijol ofrecen importantes beneficios a la vez de que se digieren fácilmente. La soya constituye la principal fuente de proteína a nivel mundial.

Beneficios

- Estudios experimentales han demostrado que incluir una cantidad razonable de granos en la alimentación, como el frijol y la soya, disminuye los niveles de colesterol.
- Ayudan a prevenir la diabetes y la osteoporosis.
- Evitan síntomas de la menopausia como los bochornos.
- Auxilian el funcionamiento del sistema digestivo.
- La soya además ayuda al aumento de masa muscular y apoya al sistema inmunológico.



Grasas

Una de las fuentes principales de los ácidos Grasos Omega 3 es el pescado.

Se puede encontrar en los aceites de pescado y mariscos, incluyendo las sardinas, atún, salmón, trucha, mejillones y ostras.

También puede ser de origen vegetal y se encuentra presente en la lechuga, soya, espinaca, fresa, pepino, col de Bruselas, piña, almendra, nuez y linaza.

Beneficios

- Los ácidos eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA) contribuyen al funcionamiento normal del corazón (con una ingesta diaria de 250 mg de EPA y DHA.).
- La sustitución de grasas saturadas por grasas insaturadas en la dieta contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo poliinsaturados son grasas.
- Apoya la salud neurológica.

| MICRONUTRIENTES

Son las vitaminas y minerales esenciales que trabajan junto con los Macronutrientes para mantener las acciones que nuestro cuerpo necesita para vivir.

VITAMINAS

Las vitaminas son compuestos orgánicos complejos presentes de forma natural en las plantas y los animales. Necesitamos alrededor de 15 vitaminas diferentes para satisfacer nuestras necesidades nutricionales.

Vitamina A

Se encuentra en los tejidos animales, como el hígado, aceite de pescado, yema de huevo, mantequilla y queso.

Beneficios:

- Es necesaria para el crecimiento adecuado de huesos y dientes.
-

Vitaminas B

Es un grupo de doce sustancias de las cuales ocho se consideran vitaminas. Estas son la B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 y B12. Estas vitaminas no se almacenan en gran cantidad en el cuerpo, por lo que deben incluirse en la dieta cada día.

La levadura de cerveza es una de las mejores fuentes naturales de vitaminas del complejo B.

Las carnes frescas y productos lácteos son las mejores fuentes de la mayoría de Vitaminas B. La Vitamina B12 o colabamina solo se encuentra de forma natural en alimentos de origen animal. Los vegetales de color verde

oscuro son una excelente fuente de Vitamina B9 o ácido fólico.

Beneficios:

- Previenen ciertos defectos congénitos.
 - Mantienen los glóbulos rojos sanos.
 - Ayudan a la producción de hormonas.
 - Apoyan en la prevención de algunos tipos de cáncer.
 - Mantienen la piel, cabello y uñas sanas.
-

Vitamina C

Los cítricos, las bayas y algunas verduras como los tomates y los pimientos constituyen una buena fuente de esta vitamina. Sin embargo, es una vitamina fácilmente oxidable y durante la conservación y preparación de alimentos se pierde su actividad.

La Vitamina C es un antioxidante y por lo tanto se cree que ofrece igual protección a las células que la Vitamina E.

Beneficios:

- En cantidad elevada, reduce el riesgo de enfermedades del corazón.
- Ayuda a los diabéticos a controlar el azúcar en la sangre.
- Aumenta la producción de glóbulos blancos y equilibra el sistema inmunológico.
- Alivia alergias y asma.
- Previene las cataratas.
- Ayuda a evitar enfermedades de la vesícula biliar.
- Genera la producción de colágeno.
- Promueve la formación de neurotransmisores y hormonas.

Vitamina D

Se produce cuando sustancias que están presentes de forma natural en el cuerpo se exponen a la luz solar.

Beneficios:

- El organismo necesita esta vitamina para utilizar el calcio y el fósforo en la formación de los huesos y dientes.
-

Vitamina E

Está presente en las verduras de hojas verdes, en el germen de trigo y otros aceites vegetales, la yema de huevo y la harina. Su principal función es actuar como antioxidante, sobre todo para las grasas.

Beneficios:

- Es vital en el mantenimiento del sistema nervioso, de los aparatos reproductor y circulatorio, y en la protección de los riñones, los pulmones y el hígado.
- Necesaria para el funcionamiento óptimo del sistema inmunológico.
- Mantiene la salud de los ojos y la piel, y reduce el riesgo de cataratas.
- Ayuda a los pacientes diabéticos a procesar la insulina de una manera más efectiva.
- Se ha asociado a la reducción del riesgo de cáncer de mama, intestinal, cervical, de próstata y de pulmón.
- Detiene la progresión de la enfermedad de los pacientes VIH positivos.
- Previene la pérdida de memoria y se utiliza en el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer.
- El consumo de dosis elevadas se asocia a un menor riesgo de desarrollar Parkinson.



Vitamina K

Esta vitamina se encuentra en muchas plantas, especialmente en las que tienen hojas verdes como la espinaca, así como en el hígado y en las bacterias intestinales.

Beneficios:

- La Vitamina K es esencial para la formación de protrombina en el hígado, una de las sustancias químicas necesarias para la coagulación de la sangre.

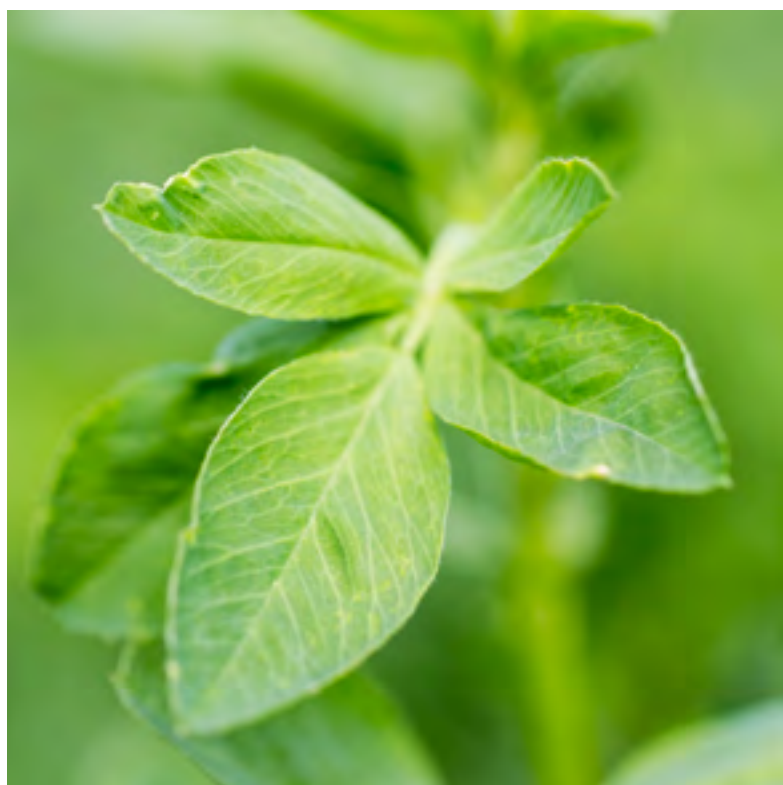
Fuentes importantes de Vitaminas

Además de las mencionadas anteriormente, otras importantes fuentes de vitaminas son el perejil, el berro y la alfalfa.



Perejil:

Rico en Vitaminas A y C y minerales, incluyendo calcio, zinc, potasio y hierro. Su contenido de boro y flúor refuerza los huesos.



Alfalfa:

Tiene un alto contenido en vitaminas y aminoácidos. Es un buen tónico reconstituyente y también puede reducir el colesterol. Contiene vitaminas del grupo B, A Y C, y minerales como calcio, cobre, magenesio, selenio y zinc.



Berro:

Cuenta con importantes propiedades que incluyen un efecto antiescorbútico, aperitivo depurativo, estomático y para bajar el azúcar en lva sangre. Rico en vitaminas A, complejo B, C, D, E, y minerales como potasio, zinc, hierro y magnesio.

Multivitamínicos

Los multivitamínicos son una combinación de diferentes vitaminas que normalmente se encuentran en los alimentos y otras fuentes naturales. Son usados para proporcionar vitaminas que no se adquieren a través de la dieta.

También se utilizan para tratar las deficiencias de vitaminas a causa de alguna enfermedad, embarazo, una mala nutrición, trastornos digestivos y muchas otras condiciones.



MINERALES

Al igual que las vitaminas, los minerales son fundamentales para el buen funcionamiento y el bienestar de nuestro cuerpo. El calcio es uno de los más importantes.

Calcio

Es un componente esencial de nuestros huesos y dientes. Se encuentra en lácteos, espinaca, brócoli, col de Bruselas, hortalizas, cereales, granos de sésamo, soya, pan, ruibarbo, sardinas de lata y salmón.

Beneficios:

- Es esencial para el crecimiento y la formación de hueso nuevo y dientes. Es un suplemento dietético importante en los períodos de crecimiento de los huesos como en la infancia, durante el embarazo y la lactancia.
- Mantiene la fortaleza y densidad de los huesos, y es utilizado en el tratamiento y la prevención de la osteopenia y la osteoporosis (huesos frágiles que se rompen fácilmente), por lo que es un arma eficaz en el envejecimiento.
- Permite la contracción de los músculos, incluyendo la función del músculo más importante del cuerpo, el corazón. Actúa como regulador del ritmo cardíaco y colabora en controlar la presión arterial alta.
- Es fundamental para la coagulación.
- A menudo es utilizado como uno de los ingredientes de muchos antiácidos y para controlar los altos niveles de magnesio, fósforo y potasio en la sangre.
- Ayuda a combatir los pólipos en el colon.
- Mejora los síntomas del síndrome premenstrual.
- Interviene en la transmisión del influjo nervioso.

| FITONUTRIENTES

Los Fitonutrientes son compuestos naturales que se encuentran en las plantas. Entre otros beneficios, estos nutrientes botánicos contienen antioxidantes que ayudan a proteger nuestro organismo y combatir los radicales libres.

Como los Fitonutrientes se encuentran únicamente en los alimentos de origen vegetal, para tener una alimentación balanceada es muy importante consumir una amplia variedad de frutas y vegetales en diferentes colores, ya que éstos se relacionan con los Fitonutrientes que contienen.

Se recomienda dividir las frutas y verduras en 5 grupos de colores: verde, blanco, rojo, azul/violeta y amarillo/anaranjado, para recibir los beneficios de los diversos Fitonutrientes.

NUTRILITE™ ha sido precursor en el estudio de los Fitonutrientes y de sus aportaciones al bienestar del organismo, por esta razón, junto con los Macronutrientes y Micronutrientes, los incluye en sus suplementos.

El siguiente capítulo presenta una descripción de cuáles son los principales Fitonutrientes, cómo están agrupados por colores, sus beneficios y en qué frutas y vegetales se encuentran.



FILOSOFÍA DE SALUD ÓPTIMA

Nos sentimos bien cuando vivimos bien.

La Salud Óptima nos da el bienestar para disfrutar todas las etapas de la vida. Consiste en dar lo mejor de nosotros cada día al seleccionar los alimentos y suplementos correctos, junto con el ejercicio, el descanso y seguir hábitos saludables y balanceados en la vida diaria.

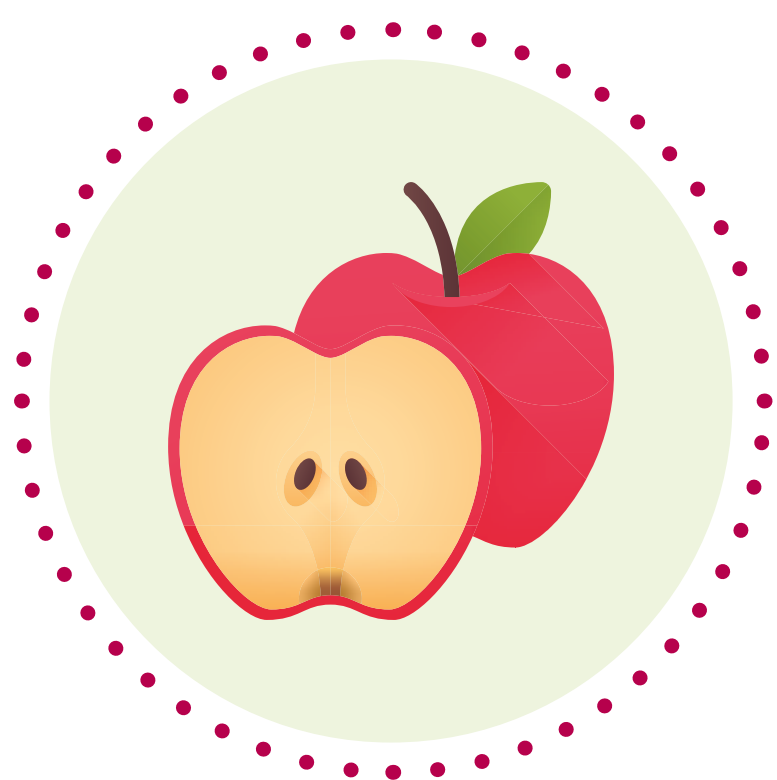
Los 5 pilares de la salud óptima se encuentran a tu alcance y tendrán un alto impacto:



IMPORTANTE

La salud óptima comienza cuando tomamos la responsabilidad de empezar una vida sana

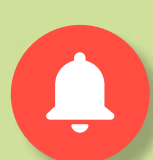




Alimentación:

Todos los días enfrentamos retos para mantener una dieta equilibrada y limitar los alimentos no tan saludables que contienen grasas y azúcares. Una buena nutrición es esencial para el Bienestar Óptimo, pero no solo la cantidad sino también la calidad de los nutrientes es reconocida como clave para mantener una buena salud.

Según la OMS y otras organizaciones de salud a nivel mundial sugieren que llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones, para este fin recomiendan llevar una alimentación abundante en frutas, hortalizas y granos enteros que aporte una variedad de Fitonutrientes (compuestos nutritivos que se encuentran en los vegetales).



IMPORTANTE

Tu camino a la salud personal
está esperando por ti...

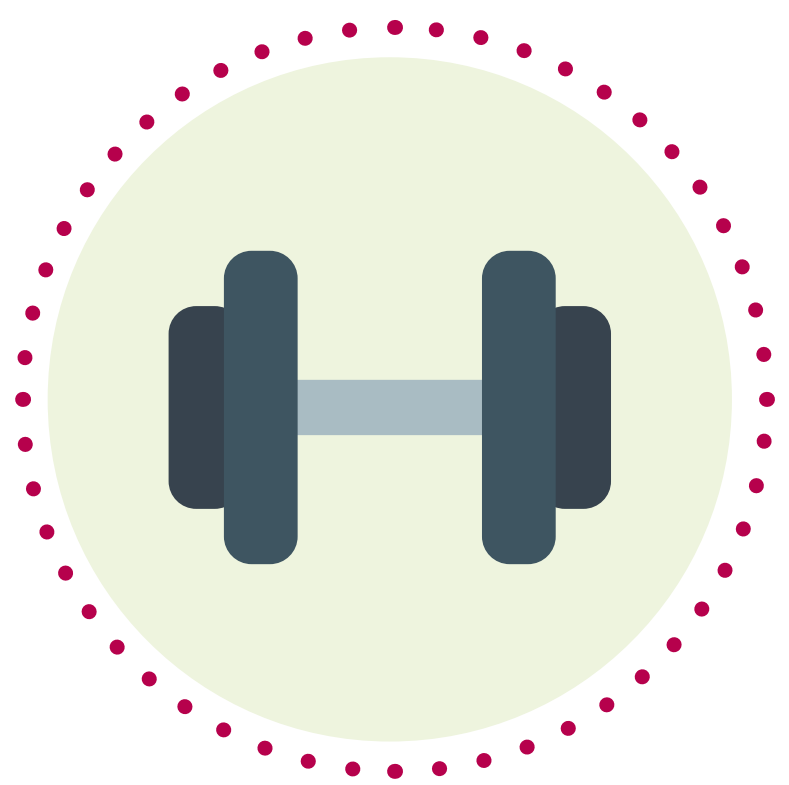




Suplementación:

Muchos científicos e investigadores en Nutrición y Salud recomiendan los suplementos dietarios como parte de una dieta sana para ayudar a alcanzar la nutrición óptima. Hace años, Carl Rehnborg tuvo la visión y creó los Suplementos Dietarios NUTRILITE™

para balancear la alimentación. Hoy en día esta visión es una realidad y los Fitonutrientes son el sello distintivo de los productos NUTRILITE™. Durante más de 80 años los científicos de NUTRILITE™ han explorado el importante vínculo entre una buena nutrición y una vida sana, y lo siguen haciendo. El Bienestar Óptimo está en el corazón de NUTRILITE™.



Ejercicio:

Se ha demostrado que la actividad física regular nos beneficia, ayudando a que funcione adecuadamente nuestro cuerpo y manteniendo una composición ideal de músculos sanos y buena flexibilidad. Ser activo también permite conservar la independencia y

disfrutar de un Estilo de Vida vigoroso hasta llegar a una edad mayor.

Tenemos la opción de ver vida con optimismo o no. Debemos tomar conciencia de las muchas alternativas y oportunidades que se nos presentan, ya que en el arte de vivir es crucial enfocarnos en lo más importante: nuestro Bienestar Óptimo.



Actitud positiva

La mente es uno de los elementos más importantes en el Bienestar Óptimo. Es el motor que nos permite aprender nuevas cosas en cada etapa de la vida y nos ayuda a enfrentar las situaciones difíciles adoptando una perspectiva 100% optimista. Al

tener una actitud positiva mantenemos una conciencia de Bienestar Óptimo, esto es fundamental para el equilibrio en nuestra vida. En el Instituto de Salud NUTRILITE™, la ciencia, la nutrición, la investigación y las personas, nos unimos para brindar una experiencia agradable enfocada en el bienestar.

Recordemos que tenemos la opción de ver la vida con optimismo o no. Debemos tomar conciencia de las muchas alternativas y oportunidades que se nos presentan, ya que en el arte de vivir es crucial enfocarnos en lo más importante: nuestro Bienestar Óptimo.



Descanso

Si queremos tener un Bienestar Óptimo, debemos tener periodos de descanso y renovación. Dormir lo suficiente restaura las reservas del organismo y evita el agotamiento físico y mental.



¿POR QUÉ LOS FITONUTRIENTES?

Los alimentos de origen vegetal son los únicos que contienen Fitonutrientes. Actúan como poderosos antioxidantes por lo que combaten los daños causados por los radicales libres y promueven una Salud Óptima.

| CONTENIDO



Infografía capítulo 2
pág. 32

5 colores al día es la forma óptima
pág. 35

**Los mejores fitonutrientes vienen
de las granjas Nutrilite™**
pág. 41

LOS FITONUTRIENTES

funcionan como poderosos
antioxidantes

Las plantas producen Fitonutrientes como mecanismo de defensa para protegerse. Se considera que los Fitonutrientes brindan beneficios similares a las personas.

Recibe los beneficios de los fitonutrientes

5 colores al día es la forma óptima. Cada color de las plantas está relacionado con los Fitonutrientes que contiene y con una gama de beneficios para el organismo.

NUTRILITE™ es la única marca mundial que cultiva, cosecha y procesa plantas en sus propias granjas con certificación orgánica para lograr todos los beneficios de los FITONUTRIENTES.

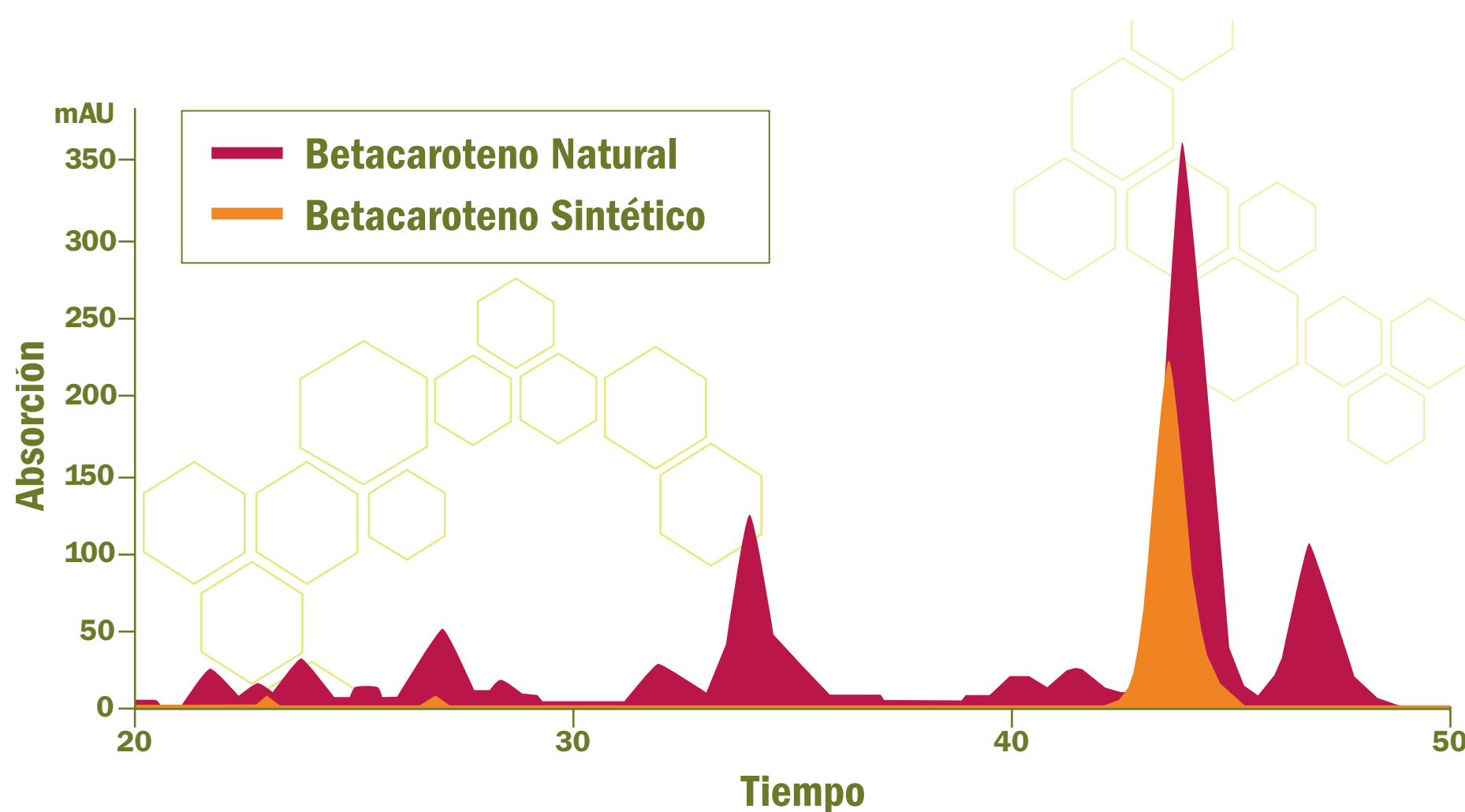
FITONUTRIENTES

Planta

Nutrición

El valor de los ingredientes de plantas

En NUTRILITE™ medimos el contenido de Fitonutrientes concentrados en plantas y sintéticos. Como puedes ver, el betacaroteno natural (de algas) contiene muchos más Fitonutrientes que su contraparte sintética.





ANARANJADO Y AMARILLO

**Nutrición y bienestar
para visión saludable,
función inmune óptima,
mantiene la hidratación
de la piel, desarrollo y
crecimiento saludable,
protección celular.**

VIOLETA
**Nutrición y bienestar
del corazón y la
piel, protección
antioxidante.**

ROJO
**Nutrición y bienestar
para el corazón,
células y piel.**

VERDE
**Nutrición y bienestar
de las células y las
arterias, protección
antioxidante.**

BLANCO
**Nutrición y bienestar
para una buena
circulación, función
arterial y sistema óseo.**

¿SABÍAS QUÉ?

Los suplementos NUTRILITE™ están hechos combinando vitaminas, minerales y Fitonutrientes de más de 170 plantas.



HOJA DE DATOS DEL INFORME GLOBAL DE FITONUTRIENTES NUTRILITE

Las nuevas investigaciones muestran déficit en el consumo de frutas y verduras, y lo que eso implica en los fitonutrientes y sus beneficios para la salud

El Instituto de Salud Nutrilite comisionó nuevas investigaciones que fueron publicadas por la revista *British Journal of Nutrition*, como también usadas para el desarrollo del Informe Global de Fitonutrientes. Informe Global de Fitonutrientes: Los documentos *A Global Snapshot of Fruit and Vegetable Intake* (Una Muestra del Consumo y Disponibilidad de Frutas y Verduras) y *Availability, and Implications for Phytonutrient Intakes** (Implicancias del Consumo de Fitonutrientes), presentan nueva información sobre la disponibilidad y el consumo de frutas y verduras en el mundo, y las implicancias del consumo de fitonutrientes - un compuesto poderoso y orgánico encontrado en frutas y verduras que puede brindar un amplio rango de beneficios en la salud, como el fortalecimiento en la protección antioxidante del cuerpo^{1,2}, y fomentar una respuesta inmunológica sana.³

Algunos análisis dentro del informe enfatizan la necesidad de entender mejor la relación entre el consumo de frutas y verduras, fitonutrientes y su rol en promover una salud óptima. A pesar de que aún no se han establecido recomendaciones específicas de cantidades de consumo de fitonutrientes, es claro que el consumo de la cantidad y variedad adecuada de frutas y verduras es la mejor manera de asegurar niveles de consumo de fitonutrientes que apoyen una salud óptima.

ANÁLISIS CLAVE	DESCUBRIMIENTOS CLAVE
Una mayoría de adultos en el mundo no consumen la cantidad mínima de frutas y verduras recomendadas por la Organización Mundial de la Salud. La mayoría debe al menos duplicar su consumo actual para alcanzar el mínimo de la recomendación global. Los obstáculos para consumir frutas y verduras pueden incluir: vidas ocupadas, costo, disponibilidad según la estación y zona geográfica.	60-87% de las personas en el mundo no llegan a consumir el mínimo de cinco porciones (o 400 gramos) de frutas y verduras por día. - Dentro de aquellos que consumen menos de cinco porciones por día ("consumidores bajos"), el promedio de consumo es aproximadamente de un tercio hasta la mitad del nivel mínimo recomendado.
Unas pocas y selectas categorías de frutas y verduras son más propensas a ser consumidas globalmente, según su disponibilidad.	Las frutas y verduras más comúnmente disponibles a lo largo de las regiones examinadas y ejemplos de sus fitonutrientes asociados son: Hortalizas de fruto, que incluyen tomates (alfa caroteno, beta caroteno y licopeno), maíz (luteína/zeaxantina) y berenjenas (antocianidina). Frutas tropicales y subtropicales, que incluyen plátanos (alfa caroteno y beta caroteno), mangos (beta caroteno), papayas (beta criptoxantina) y guabas (licopeno).
La variedad y cantidad de fitonutrientes consumidos tienden a variar ampliamente de región a región, según la diferencia de la disponibilidad local de frutas y verduras.	Frutas - Las frutas cítricas están disponibles frecuentemente en las Américas, Australia, Europa Oriental, Norte de África/Medio Oriente, pero en menor cantidad en otras regiones. - Los melones están más disponibles en Europa Oriental, África del Norte/Medio Oriente y Asia, que en otras regiones. - Las frutas de pepita están disponibles principalmente en regiones de Europa. Verduras - Las verduras de Brassica están más disponibles en Asia, África del Sur y Occidental, Norte y Este de Europa, que en otras regiones. - Las verduras con raíz están disponibles principalmente en regiones de Europa.

Más acerca del Informe Global de Fitonutrientes puede encontrarse aquí. Para información adicional acerca de investigaciones en fitonutrientes del Instituto de Salud Nutrilite, comuníquese con Lindsay Pott en lindsay.pott@amway.com o Clare Wade en clare.wade@amway.com.

* El Informe Global de Fitonutrientes: "A Global Snapshot of Fruit and Vegetable Intake and Availability, and Implications for Phytonutrient Intakes" fueron desarrollados por Nutrilite, usando los resultados de un análisis de consumo de frutas y verduras llevado a cabo para Nutrilite por Exponent, Inc.¹. El análisis del consumo de frutas y verduras fue realizado con datos obtenidos de diversas fuentes: Encuesta Mundial de Salud (WHO), de la Organización Mundial de la Salud (WHO), el Sistema de Monitoreo del Medioambiente Global - Programa de Monitoreo y Evaluación de Contaminación de Alimentos (GEMS/Food) y las Cuentas de Utilización de Suministro (SUA) y Planillas de Balance de Alimentos de la Organización de Alimentos y Agricultura (FAO). *Todas las implicancias y deducciones presentadas en este informe fueron elaboradas por Nutrilite y representan las opiniones de Nutrilite.

Las trece regiones en el análisis realizado por Exponent, Inc. para Nutrilite, corresponden al grupo dietario del 2006 identificado por el Programa de Salud/GEMS de la WHO, e incluye: Américas y Australia (ej.: Estados Unidos); América del Sur/Central (ej.: México); América del Sur (ej.: Brasil); Europa del Sur y el Mediterráneo (ej.: Italia); Europa Occidental (ej.: Alemania); Europa del Norte (ej.: Suecia); Europa Oriental (ej.: Rusia); Asia (AJ) (ej.: China e India); Asia (BJ) (ej.: Japón y Corea); África del Norte y Medio Oriente (ej.: Marruecos); África Central (AJ) (ej.: Camerún); África Central (BJ) (ej.: Nigeria); África del Sur (ej.: Sudáfrica). Tanto Asia como África Central fueron separadas por GEMS en dos grupos.



Obtén los datos: <https://bit.ly/2ECo3TS>



CONOCE MÁS

Para conocer más sobre Amway y sus marcas consulta los videos en nuestro canal de YouTube : <https://www.youtube.com/AmwayLatinTV>



5 COLORES AL DÍA ES LA FORMA ÓPTIMA

Cuando seleccionamos el color de las frutas y vegetales, también seleccionamos sus Fitonutrientes.

Cada color contiene diferentes Fitonutrientes, los nutrientes naturales que dan color a las frutas y verduras y aportan una protección antioxidante, ayudándote a obtener excelentes beneficios a tu salud.



IMPORTANTE

Lo mejor de la naturaleza





Salud del cerebro

La combinación de los frutos del huerto con yogurt y cereales complementan el desayuno de todos los días.

Fitonutrientes clave

Resveratrol, quercitina, ácido elágico y diferentes tipos de antocianinas y procianidinas.

Qué comer

Higo, uvas, moras azules, zarzamoras, col morada, grosella negra, berenjena, camote violeta, frijoles negros, ciruela, remolacha o betabel y moras negras.

Beneficios adicionales

Nutrición y bienestar del corazón y función arterial. Protección antioxidante.

LAS ANTOCIANINAS Y EL RESVERATROL (Morado)

Las antocianinas son un grupo de Fitonutrientes que tienen fuertes propiedades antioxidantes y juegan un papel importante en la protección del cuerpo contra el daño causado por los radicales libres, además contribuyen a la salud del corazón. Actualmente existen evidencias que demuestran que las antocianinas contribuyen a la salud del ADN, de la piel y del sistema digestivo.

El resveratrol es una rica fuente de antioxidantes y se ha demostrado que favorece la salud del corazón.



Salud de la visión

En las mañanas un plato de piña y naranja. Los platos de medio día con guarniciones de zanahoria y limón son muy refrescantes.

Fitonutrientes clave

Alfacaroteno, betacaroteno, betacriptoxantina, luteína, zeaxantina, quercertina y hesperidina, entre otros nutrientes clave.

Qué comer

Maíz, piña, limón, maracuyá, naranja, melón, zanahoria, durazno, batata, mandarina, calabaza y papaya.

Beneficios adicionales

Visión saludable, fortalecimiento de función inmune, mantenimiento de la hidratación de la piel, desarrollo y crecimiento saludable.

ALFACAROTENO, BETACAROTENO, BETA CRIPTOXANTINA Y HESPERIDINA (Naranja)

El betacaroteno, el alfacaroteno y la beta criptoxantina se conocen como carotenoides proVitamina A porque el cuerpo los convierte en Vitamina A.

Estos Fitonutrientes contribuyen a la salud de la visión, ayudan a mantener la hidratación de la piel, favorecen un saludable funcionamiento del sistema inmunológico, contribuyen a la protección celular y son importantes para el crecimiento y el desarrollo.

La Hesperidina es parte de la familia de los Fitonutrientes conocidos como flavonoides. En general, la Hesperidina favorece el buen funcionamiento del sistema cardiovascular.



Salud del corazón

Cuando se trata de frutas y verduras hablamos de alimentos jugosos, refrescantes y sobre todo intensamente nutritivos.

Fitonutrientes clave

Antocianidas, licopeno, proantocianidas, betacaroteno, ácido elágico entre otros.

Qué comer

Manzana roja, arándanos, sandía, toronja rosada, guayaba, granada, rabanitos, frambuesas, fresas, cereza acerola y tomate.

Beneficios adicionales

Nutrición y bienestar para el ADN, las células y los huesos.

LICOPENO Y ÁCIDO ELÁGICO (Rojo)

El licopeno forma parte de la familia de los carotenoides y se puede encontrar en frutas y verduras de color rojo. Ofrece importantes beneficios antioxidantes y los estudios han demostrado que también contribuye a la salud de la próstata.¹

Investigaciones adicionales sugieren que puede ayudar a mejorar la salud pulmonar y hepática,² además de que un alto consumo de licopeno atenúa los efectos de los rayos ultravioleta.³

El ácido elágico es un fuerte antioxidante que está presente en las frambuesas, las moras, los arándanos y las granadas. Las investigaciones demuestran que contribuye a la restauración del sistema celular.

1. Giovanucci E. et al. "La ingesta de carotenoides y de retinol en relación al riesgo de cáncer de próstata". J Natl Cancer Inst 1995; 87: 1767–1776.

2. Giovanucci E. "Tomates, productos a base de tomate, licopeno y cáncer. Revisión de la literatura epidemiológica". J Natl Cancer Inst. 1999; 91: 317–331.

3. Stahl W. et al. "La pasta dietética de tomate protege de la luz ultravioleta que causa eritema en humanos". J Nutr 2001;131: 1449–1451.



Salud celular

La principal ventaja de las frutas y verduras verdes es que son muchísimas y muy variadas. Puedes probarlas crudas o cocidas, solas o combinadas, secas o con algún aderezo bajo en grasa.

Fitonutrientes clave

Isotiocianato, luteína, zeaxantina, isoflavonas y EGCG.

Qué comer

Perejil, repollo, espinaca, pimentón verde, berro, lechuga, calabacita, brócoli, col de Bruselas, habichuelas, frijoles de soya y té verde.

Beneficios adicionales

Nutrición y bienestar de las células y las arterias.
Función antioxidante.

EGCG, ISOTIOCIANATO, LUTEÍNA / ZEAXANTINA E ISOFLAVONAS (Verde)

El galato de epigallocatequina (EGCG) ofrece múltiples beneficios a tu salud ya que según se ha descubierto, es un efectivo antioxidante que ayuda a mantener saludables los niveles de colesterol en la sangre y favorece la función vascular.

El isotiocianato contribuye a un saludable crecimiento celular.

La luteína y zeaxantina son miembros de la familia de los Fitonutrientes carotenoides. Tienen altos niveles de antioxidantes y trabajan juntos para mejorar la vista.

Las isoflavonas tienen propiedades antioxidantes muy importantes y ayudan a la salud del corazón, de los huesos y al crecimiento celular.



Salud de los huesos y las articulaciones

Las verduras blancas tienen la gran ventaja de que combinan con cualquier guisado, se cocinan de muchas formas diferentes y por supuesto, ofrecen importantes beneficios para la salud. Prepara a la parrilla champiñones con cebolla como guarnición para carnes o pollo.

Fitonutrientes clave

Isotiocianato, alicina, quercertina, antocianidina y Fitonutriente EGCG.

Qué comer

Nabo, cebolla, champiñones, rábanos, plátano, chicoria, ajo, coliflor, pera, frijoles blancos y frijoles carita.

Beneficios adicionales

Nutrición y bienestar para tu buena circulación, función arterial y sistema óseo.

ALICINA Y LA QUERCETINA (Blanco)

La alicina es ideal para contribuir a la salud del corazón y reducir los niveles de colesterol.

La quercetina es miembro de la familia de los Fitonutrientes conocidos como bioflavonoides, los cuales funcionan como antioxidantes y ayudan a la asimilación de la Vitamina C en el cuerpo. Contribuye directamente con la salud de los vasos sanguíneos y del corazón.

¡LOS MEJORES FITONUTRIENTES VIENEN DE LAS GRANJAS NUTRILITE™!



En NUTRILITE™ creemos y confiamos en las bondades de los Fitonutrientes y queremos solo los de mejor calidad. Es por eso que somos la única marca global de suplementos, vitaminas y minerales que cultivamos, cosechamos y procesamos ingredientes botánicos en nuestras granjas con certificación orgánica, distribuidas en más de 26 millones de metros cuadrados de tierra en Estados Unidos, México y Brasil.



IMPORTANTE

Nutriline™ es la única marca mundial de vitaminas y minerales que cultiva,  cosecha y procesa plantas en nuestras propias granjas con certificación orgánica.  

RANCHO EL PETACAL granja con certificación orgánica NUTRILITE™

*Fuente: Euromonitor International Limited, www.euromonitor.com/amway-claims

Los cultivos “**crecen al natural**”...así logramos mantener la concentración más alta de FITONUTRIENTES



1 LA GRANJA ES UN ORGANISMO

En NUTRILITE™ sabemos que es muy importante tener un adecuado balance entre diversidad y cantidad de animales y personas, viviendo y trabajando en la misma granja.



2 INTEGRACIÓN Y DIVERSIDAD DE PLANTAS Y ANIMALES

Los animales, como las vacas, ovejas, cabras y pollos, ofrecen un elemento de color, sonido, y lo más importante, ritmo a las operaciones de la granja.



3 PRESERVACIÓN DE LOS HÁBITATS

En cada una de las granjas NUTRILITE™ buscamos la preservación de las áreas ecológicas naturales, tanto dentro de las instalaciones como a lo largo de caminos, ríos y arroyos.



4 NUTRIMOS NUESTRO SUELO

En NUTRILITE™ reponemos sus nutrientes a través de un mantenimiento basado en materiales naturales.



5 NO CONTAMINAMOS

En NUTRILITE™ evitamos el uso de fertilizantes, herbicidas y pesticidas sintéticos. Utilizamos métodos naturales y amigables con el medio ambiente para controlar malezas, insectos y otras plagas nocivas.



6 PRESERVAMOS LAS SEMILLAS

En NUTRILITE™ guardamos semillas como una forma de conservar el medio ambiente y al mismo tiempo, apoyar la economía de granjeros locales.



7 RASTREABILIDAD

Para garantizar la calidad del suelo y de las plantas que crecen en nuestras granjas, en NUTRILITE™ registramos cada elemento que hemos añadido al suelo o lo que hemos obtenido de él.



8 VIDA SOCIAL

Nos aseguramos que la granja proporcione seguridad económica y sustentabilidad a las personas de la comunidad. Además, ofrecemos a los empleados de la granja una adecuada atención médica y educación para los niños que viven en el área.



9 INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CONTINUO

En las granjas NUTRILITE™ investigamos continuamente acerca de nuevas variedades y especies de plantas, así como la tecnología que se requiere para permanecer a la vanguardia en cuanto al cultivo sustentable y productos nutricionales.



¿POR QUÉ NUTRILITE™?

NUTRILITE™ es la marca número 1 en ventas a nivel mundial de vitaminas y Suplementos Alimenticios*. Cada producto está fabricado bajo estrictas normas de alta calidad. NUTRILITE™ trabaja con más de 100 científicos en el desarrollo de productos, investigación clínica y educación sobre la marca para garantizar un producto de calidad.

*Fuente: Euromonitor International Limited.

| CONTENIDO



Infografía capítulo 3
pág. 32

**Carl Rehnborg y un mundo
de nuevas oportunidades**
pág. 50

Lo mejor de la naturaleza
pág. 53

Granjas Nutrilite™
pág. 56

Lo mejor de la ciencia
pág. 60

Nutrilite™ lucha contra la desnutrición
pág. 75

Trazabilidad Nutrilite™
pág. 80

CONTROLAMOS CADA PASO DE LA SEMILLA AL SUPLEMENTO



1 SEMILLA

Comienza con semillas especialmente seleccionadas, plantadas en el tipo de suelo apropiado y a la profundidad adecuada.



2 GRANJAS CON CERTIFICACIÓN ORGÁNICA

Seguimos prácticas agrícolas orgánicas y sustentables, para permitir que nuestras plantas produzcan más Fitonutrientes.



3 COSECHA

Cosechamos y procesamos las plantas en su momento óptimo, usando las partes (semillas, piel o hasta la planta entera) que tengan el mejor perfil de Fitonutrientes.





4 FORMULACIÓN

Nuestros científicos continuamente encuentran nuevas formas de elevar nuestros ingredientes naturales al combinar las vitaminas y minerales esenciales con los Fitonutrientes de las plantas.



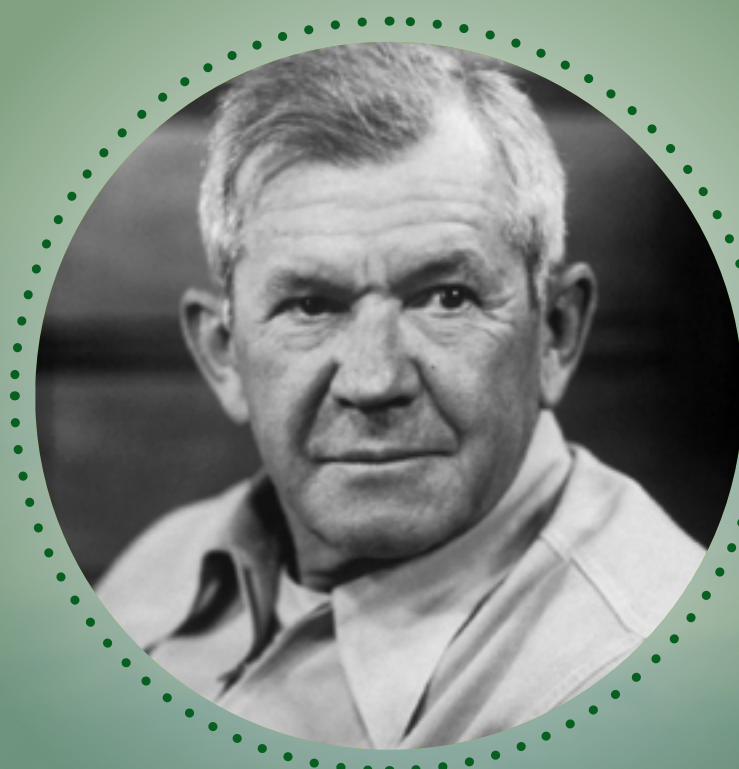
5 SUPLEMENTO

Cada suplemento es sometido a numerosas revisiones de calidad para confirmar su seguridad, pureza e identidad antes de empacarse y distribuirse.



IMPORTANTE

El inicio, Carl Rehnborg en la década de los 30, crea el primer suplemento alimenticio a base de plantas.



EN 1939 NACE



NUTRILITE™

**Líder en investigación y desarrollo
sobre FITONUTRIENTES.**



NUTRILITE™ te ofrece lo mejor de la naturaleza ya que contamos con granjas con certificación orgánica en Estados Unidos, México y Brasil.



Lo mejor de la ciencia NUTRILITE™ ya que durante todo el proceso desde la semilla hasta el suplemento de las más modernas **5 INSTALACIONES DE INVESTIGACIÓN** y desarrollo en China y Estados Unidos.



En el **Instituto de Salud NUTRILITE™** nuestros científicos internacionales especializados en nutrición, salud y genética.



Hoy, los Suplementos Alimenticios NUTRILITE™ se comercializan por más de **3 MILLONES DE EMPRESARIOS AMWAY™** en más de 100 países y territorios.



NUTRILITE™ se une a la lucha contra la desnutrición con la campaña **Cuenta con 5 de NUTRILITE™** la cual provee a niños de escasos recursos los nutrientes que necesitan para su crecimiento.



La **Trazabilidad NUTRILITE™** nos permite saber de dónde proviene cada elemento del suplemento.



CARL REHNBORG Y UN MUNDO DE NUEVAS OPORTUNIDADES

El doctor Carl Rehnborg creó el primer suplemento alimenticio a base de plantas para ayudar a la gente a complementar su alimentación y mejorar su salud.

Su inspiración surgió durante su estancia en China, donde se expuso a experiencias en las que observó el rol de las vitaminas y nutrientes en la salud. Así, creó una marca totalmente especializada en concentrar lo mejor de la naturaleza y, con esto, logró detonar la industria de los Suplementos Alimenticios.

Comenzó a comercializar sus vitaminas bajo el nombre *California Vitamin* y posteriormente, en 1939, renombró la compañía que hoy conocemos como NUTRILITE™.

Hoy en día, NUTRILITE™ se dedica a realizar investigación avanzada sobre temas de salud y nutrición. El doctor Sam Rehnborg refiriéndose a la inspiración de su padre recientemente escribió:

“Si bien llegué a NUTRILITE™ por nacimiento, lo he acogido como mi propia pasión de toda la vida, porque creo que mi padre estaba en lo correcto, y el mundo está hoy en día por fin poniéndose al día con sus ideas”.



Carl Rehnborg sabía cuán vitales son las sustancias presentes en los extractos de las plantas.

Carl Renhborg perseguía ideas innovadoras para ampliar los beneficios que sus productos pudieran aportar. Llegó a la conclusión de que la alimentación, y el consumo de frutas y verduras frescas, es un factor decisivo en la salud de las personas. Fue así que ideó un método para conservar al máximo las propiedades originales de los nutrientes extraídos de las plantas.

En conclusión, la aportación que hizo Carl Rehnborg a la nutrición mundial deja por siempre su huella en NUTRILITE™. Posteriormente, será recordado como un pionero que creó y perfeccionó el enfoque de usar ingredientes naturales para producir Suplementos Alimenticios y efectivos.





Actualmente, NUTRILITE™ es líder en investigación, desarrollo, innovación y educación sobre fitonutrientes.

Hoy en día NUTRILITE™ de AMWAY™ es la marca número 1 en el mundo en ventas de vitaminas y Suplementos Alimenticios*, todo esto gracias a Carl Rehnborg y su gran investigación que deja una línea de productos que van “desde la semilla hasta el suplemento” para conservar la potencia y aprovechar al máximo la consistencia, eficacia y seguridad de cada uno de los productos NUTRILITE™.

Los productos NUTRILITE™ son vendidos exclusivamente por más de tres millones de Empresarios de AMWAY™ que son un elemento principal y pieza clave de este gran éxito.

*Fuente: Euromonitor International Limited .





Campo de acelga en el RANCHO EL PETACAL granja con certificación orgánica NUTRILITE™.

LO MEJOR DE LA NATURALEZA

Los mejores Fitonutrientes provienen de granjas con certificación orgánica. Entonces eso es lo que usamos.

Seguro, la agricultura orgánica es más cara que la agricultura convencional, pero lo vale. Esta es la razón:

Las plantas producen Fitonutrientes como mecanismo de defensa para protegerse contra las plagas y enfermedades. Cuando se riegan los cultivos con herbicidas y pesticidas sintéticos, como se hace en las granjas convencionales, las plantas no necesitan trabajar tanto para defenderse. El resultado son menos Fitonutrientes y un producto menos nutritivo.

Al cultivar en granjas con certificación orgánica, nos aseguramos de que nuestros suplementos contengan niveles óptimos de Fitonutrientes. Es bueno para nuestros productos, bueno para el planeta y bueno para las personas que trabajan con nosotros.

Poseemos granjas en Estados Unidos, México y Brasil.



PUEDE DECIRSE QUE LOS FITONUTRIENTES SON NUESTRA ESPECIALIDAD

- Nuestro fundador, Carl Rehnborg, ayudó a inventar técnicas sofisticadas para analizar el valor nutricional de plantas específicas en la década de 1930.
- Desde entonces, los científicos de NUTRILITE™ cultivan, cosechan y procesan nutrientes de plantas, por lo que saben cómo producir extractos que contienen niveles altos de Fitonutrientes.
- Cosechamos las plantas en su momento óptimo y, cuando es posible, usamos las plantas enteras, incluidas las semillas y la piel, para obtener niveles máximos de nutrientes.

¿QUÉ SIGNIFICA EXACTAMENTE “AGRICULTURA ORGÁNICA”?

Para NUTRILITE™, la agricultura orgánica es algo en lo que creemos desde nuestros inicios, mucho antes de que la agricultura orgánica fuera siquiera un concepto. Nosotros:

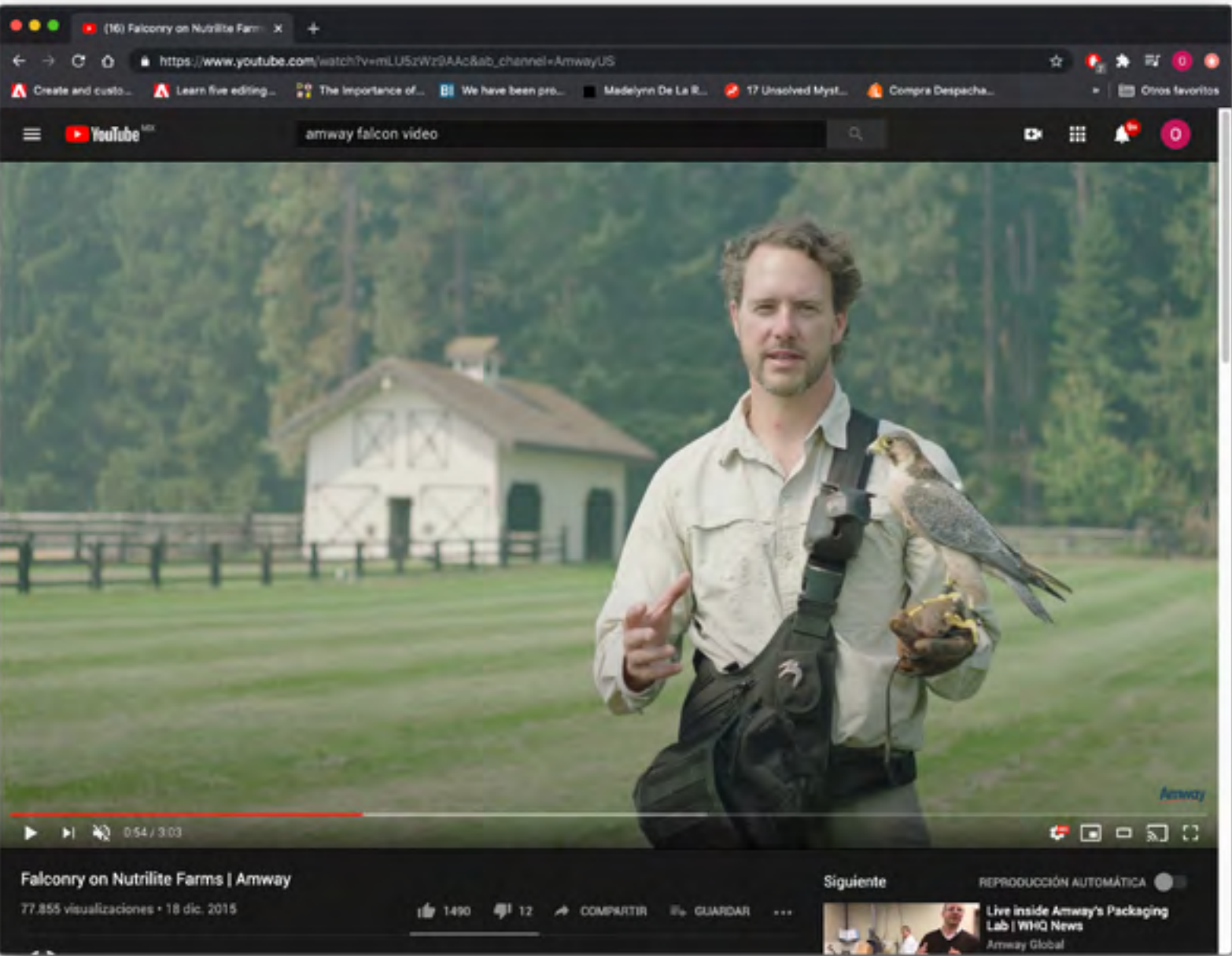
- Prohibimos el uso de fertilizantes sintéticos, productos químicos tóxicos y pesticidas.
- Usamos métodos naturales para controlar las malezas dañinas, los insectos y los depredadores.
- Practicamos métodos agrícolas sustentables que incluyen rotación de cultivos, intercalar cultivos, compostaje, lombrices de tierra y administración del agua.
- Producimos nuestro propio abono orgánico para devolver nutrientes al suelo.
- Prevenimos la erosión de la capa fértil del suelo y mejoramos la fertilidad del suelo y la calidad del agua mediante el empleo de técnicas agrícolas holísticas.
- Protegemos el medio ambiente y sus hábitats, y promovemos la diversidad de las especies y un futuro sustentable para nuestro planeta.



USAMOS A LA NATURALEZA PARA CONTROLAR A LA NATURALEZA

Te presentamos a Copper, uno de los muchos halcones que se usan en la granja Trout Lake para controlar las plagas de manera natural. Copper, al igual que los demás halcones, ahuyentan a las plagas de aves que representan una amenaza para los cultivos pero sin lastimarlas ya que son alimentados por sus cuidadores.

Con respecto a las plagas más pequeñas, no usamos productos químicos tóxicos. En su lugar utilizamos catarinas y crisopas verdes, entre otras especies, para controlar los insectos dañinos que de lo contrario atacarían nuestros cultivos.



Mira el video
<https://youtu.be/mLU5zWz9AAc>

GRANJAS NUTRILITE™

Poseemos 2,500 hectáreas de tierra de cultivo orgánica

Campo de acelga en el RANCHO EL PETACAL granja con certificación orgánica NUTRILITE™.

RANCHO EL PETACAL

Jalisco, México

El balance de sol y lluvia en el suroeste de México ofrece condiciones ideales para cultivar plantas ricas en nutrientes. Esta granja de 643 hectáreas es una fuente principal de trabajo para la comunidad local, y nuestros programas de reforestación han ayudado a aumentar la biodiversidad y a conservar el equilibrio natural de la región.

CULTIVOS PRINCIPALES

- Alfalfa
- Brócoli
- Espinaca
- Col rizada
- Berro
- Perejil
- Frutas cítricas (toronja, naranja y limón)





FAZENDA NUTRIORGÂNICA

Ubajara, Brasil

Esta extensión de tierra antes inhóspita, ubicada en el desierto Caatinga, es ahora un modelo de granja con certificación orgánica. Aquí el clima es perfecto para cultivar acerola durante todo el año. La acerola brinda el 100% del ácido ascórbico (Vitamina C) natural que se usa en los productos NUTRILITE™. Con 1,660 hectáreas, esta es la granja NUTRILITE™ de mayor tamaño y la granja de acerola más grande del mundo.

CULTIVOS PRINCIPALES

- Berros
- Cereza acerola
- Bidente piloso





GRANJA TROUT LAKE

Estado de Washington, EUA

Con 250 hectáreas, este hermoso paisaje es la granja con certificación orgánica más grande de Estados Unidos y produce más de 1,360,000 kilos de plantas cada año. Está enclavada en las laderas de la Cordillera de las Cascadas, que ayudan a impedir la entrada de contaminación, y el río White Salmon proveniente de un glaciar proporciona el riego.

CULTIVOS PRINCIPALES

- Equinácea
- Orégano
- Menta
- Valeriana
- Diente de león



CERTIFICADOS DE GRANJAS NUTRILITE™



IMPORTANTE

Cada una de nuestras granjas cuenta con programas sociales en los cuales se ofrece educación 🧑🏫, deporte 🏀 y salud 🩺 entre los habitantes de la región.



IMPORTANTE

Buscamos los mejores ingredientes naturales. Para hacerlo, debemos entender la ciencia detrás de la naturaleza. – Dr. Sam Rehnborg
Presidente, Instituto de Salud NUTRILITE™

LO MEJOR DE LA CIENCIA

La ciencia se encuentra presente en todo el proceso de la semilla al suplemento.

Desde la forma en que plantamos las semillas hasta cómo son cosechados y procesados los cultivos, en cada paso del camino empleamos métodos científicos avanzados.



PLANTAR

Nuestros tractores se guían por GPS, saben por dónde conducir para minimizar la necesidad de quitar la maleza a mano, y saben exactamente a cuánta profundidad plantar las semillas para asegurar que estén a salvo de depredadores (incluidas las aves).



PROCESAR

Las plantas son deshidratadas y procesadas pocas horas después de cosecharlas mediante métodos especiales y equipos de última tecnología.

- **Contamos con 5 innovadoras instalaciones en China y EUA.**



INVESTIGAR

El equipo de científicos de NUTRILITE™ está constantemente innovando y explorando concentrados nuevos y mejores formulaciones.

- **200 Investigadores, científicos y educadores**
- **190 Patentes generadas**



FABRICACIÓN

Usamos métodos suaves de mezclado para asegurar la potencia de nuestros productos terminados. Mezclamos con cuidado los ingredientes sin dañar los concentrados de plantas ni exponerlos a temperaturas altas, y nuestra prensa de tabletas aplica 1 a 8 toneladas de presión.

- **7 mil tabletas por minuto son fabricadas**



CONTROL DE CALIDAD

Nuestros expertos en control de calidad se aseguran de que cada suplemento cumpla con especificaciones precisas de seguridad, pureza e identidad.

- **25 mil pruebas Nutrilite™ por mes**
- **500 mil evaluaciones Nutrilite™ por año.**



IMPORTANTE

¡Es una prueba de calidad  por minuto ,
cada día! 



INSTITUTO DE SALUD NUTRILITE™

El Instituto de Salud NUTRILITE™ está enfocado en la investigación y 100% comprometido con el bienestar, la educación y el desarrollo de soluciones prácticas para ayudar a alcanzar la Salud Óptima.

El Gabinete de Asesores Científicos del Instituto lo dirige Sam Rehnborg y se conforma por científicos de alrededor del mundo especializados en los campos de nutrición, salud y genética. Ellos presentan su conocimiento y experiencia para guiar el futuro de la marca NUTRILITE™ a través de la investigación y desarrollo.

La Salud Óptima implica elegir cada día ser la mejor versión de ti mismo. Esto se logra mediante la selección de los alimentos y suplementos correctos, al comprometerse a realizar ejercicio, descansar adecuadamente e incorporar hábitos saludables y balance en toda actividad.



INNOVACIÓN CIENTÍFICA QUE NUNCA SE DETIENE

Numerosas patentes globales demuestran nuestra gran innovación en la industria.

La industria de los Suplementos Alimenticios exige liderazgo y siempre estar a la vanguardia de la ciencia y la tecnología. Es por esto que NUTRILITE™ cuenta con cinco de las más modernas instalaciones de investigación y desarrollo en China y Estados Unidos.

Patentes concedidas

El Instituto de Salud NUTRILITE™ toma su papel de liderazgo muy en serio, con una lista cada vez más grande de patentes concedidas que demuestran que los productos NUTRILITE™ y sus procesos asociados realmente se diferencian de otras marcas en el mercado.



Enfoque de las patentes

Gran parte de las patentes concedidas a los científicos de NUTRILITE™ se enfocan en las siguientes áreas:





PAÍSES DONDE SE UBICA NUTRILITE™

PRODUCCIÓN MUNDIAL
15,000 MILLONES
DE TABLETAS Y CÁPSULAS DE
VITAMINAS Y MINERALES

COMERCIALIZACIÓN
MILLONES
DE EMPRESARIOS A TRAVÉS
DE LAS FILIALES AMWAY™



IMPORTANTE

Los productos más vendidos
en el mundo son: Double X, C
Plus y Proteína en polvo.



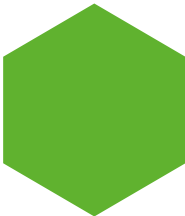
LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS NUTRILITE™
SE COMERCIALIZAN EN LOS MÁS DE
100 PAÍSES Y TERRITORIOS
DONDE ESTAMOS LOCALIZADOS



Granjas



**Instituto de Salud
NUTRILITE™/Planta
de Producción**



Filiales de AMWAY™



IMPORTANTE

Para conocer más sobre la marca y sus productos consulta los videos en nuestro canal de YouTube  <https://www.youtube.com/AmwayLatinTV>



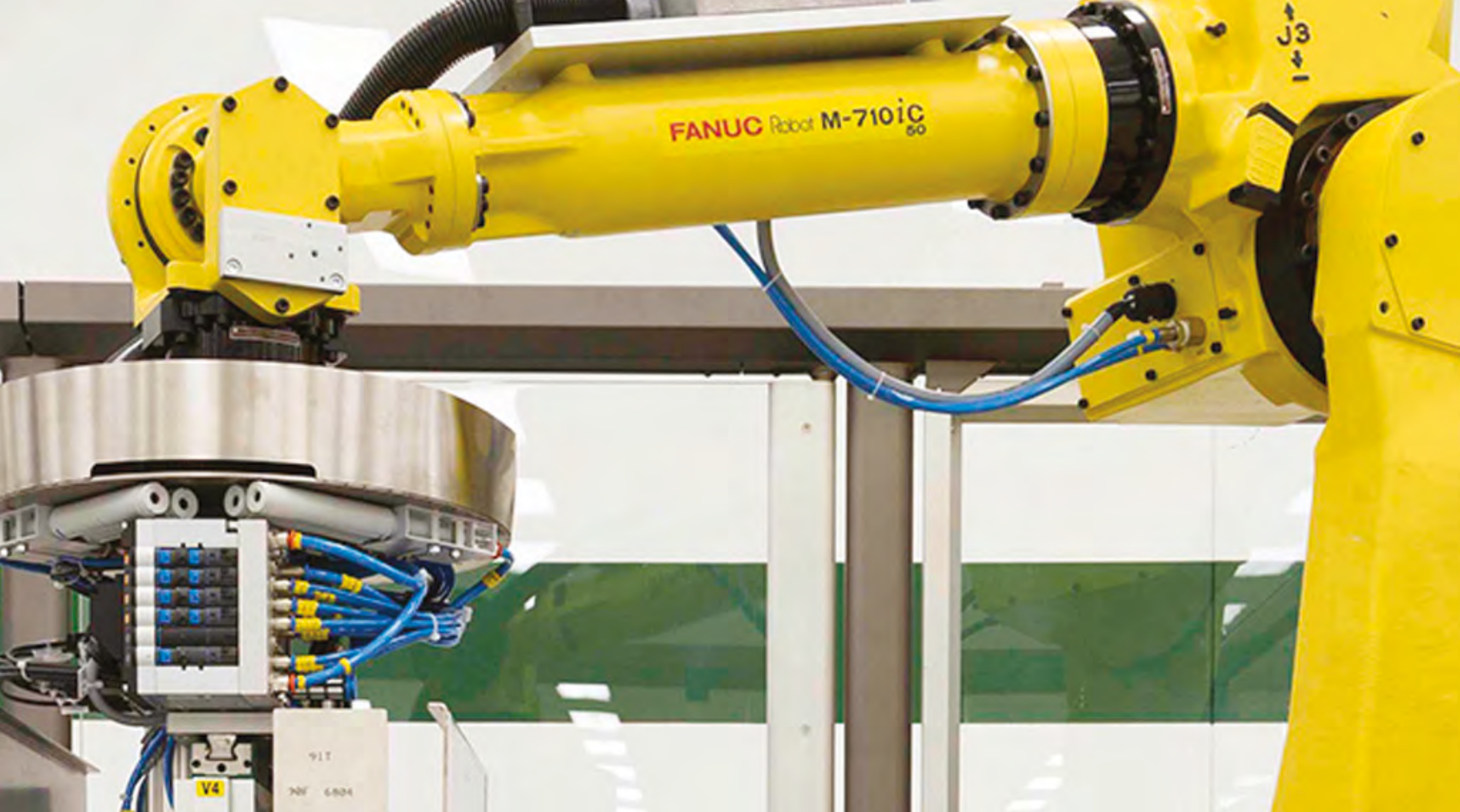
Granjas



**Instituto de Salud
NUTRILITE™/Planta
de Producción**



Filiales de AMWAY™



INVERTIR PARA SEGUIR SIENDO LÍDERES

Nuestra inversión en infraestructura nos mantiene a la vanguardia.

En NUTRILITE™ vemos la inversión en innovación como una forma de impulsarnos a ser mejores. Con ella promovemos la investigación y desarrollo de nuevos ingredientes, aumentamos nuestra capacidad de producción, mientras mantenemos los altos estándares de calidad que nos caracterizan. Estos son solo algunos de los proyectos de inversión alrededor del mundo que contribuyen a lograrlo.

Nuevo Centro de Producción NUTRILITE™ en Ada, Michigan

En una superficie de 29,450 metros cuadrados, se alberga el nuevo centro de producción NUTRILITE™ en Ada, Michigan. Éste tiene una capacidad productiva equivalente a más de 1,300 millones de cápsulas de Omega-3 al año. El proceso de producción en esta planta sigue controles de alta calidad, establecidos tanto por especialistas NUTRILITE™, como por la Food & Drug Administration (Administración de Alimentos y Medicamentos) de los Estados Unidos.

Con estos controles aseguramos la calidad superior de la materia prima y de otros componentes utilizados en la elaboración de los productos. Al mismo tiempo, se garantiza que los procesos de encapsulación, secado, acabado final y envasado que siguen los productos antes de ser distribuidos en más de 64 países y territorios, sean los más estrictos y seguros.



Programa NutriCert™

Con frecuencia, algunos ingredientes botánicos poco comunes aunque sumamente apreciados no están disponibles en grandes cantidades. Cuando estos valiosos ingredientes no pueden ser cultivados en nuestras propias granjas, NUTRILITE™ emplea granjas con certificación orgánica NutriCert.

En este programa las granjas que no son propiedad de NUTRILITE™, siguen un riguroso proceso de certificación que garantiza que las plantas e ingredientes botánicos de proveedores externos cumplan los mismos estándares de calidad que seguimos en nuestras tres granjas con certificación orgánica.

NutriCert es un exclusivo programa de certificación basado en nuestras mejores prácticas de agricultura orgánica y sustentable que, al ser combinadas con estándares de control de calidad y seguridad de alimentos líderes en la industria, aseguran la calidad y rastreabilidad superior de Fitonutrientes en toda la cadena de suministros.



INSTALACIONES DE PRODUCCIÓN E INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO,

Buena Park, California

En un área de 5,574 metros cuadrados (60,000 pies cuadrados) se inauguraron en Buena Park, California, EUA, las nuevas instalaciones de Producción, Investigación y Desarrollo de Nutrición, una planta que albergará operaciones de producción selectas para NUTRILITE™.

Las instalaciones de producción apoyan la granulación de ingredientes – el paso intermedio en el proceso de producción de las tabletas de vitaminas y minerales, incluyendo DOUBLE X™ y demás suplementos de NUTRILITE™. Además, las instalaciones tomarán las materias

primas de las granjas NUTRILITE™, recibidas en forma de polvos, y las convertirán en materiales consistentes que se puedan comprimir en tabletas.

Las instalaciones son uno de los cinco sitios nuevos de producción que iniciaron actividades en 2015 para AMWAY™, como parte de su continua expansión en producción con valor de US\$332 millones de dólares.



**IMPORTANTE**

Las instalaciones de este centro de enfocarán en actividades de control de calidad, así como en esfuerzos de investigación. 



CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO BOTÁNICO, Wuxi, China

A dos horas de Shanghái, la ciudad más poblada de China, se encuentra Wuxi y el nuevo Centro de Investigación y Desarrollo Botánico de NUTRILITE™: un proyecto en el que AMWAY™ podrá cultivar y estudiar plantas de la Medicina Tradicional China, para investigar sus nutrientes botánicos con el fin de utilizarlos en sus productos de salud y belleza.

Será una labor extenuante preparar el terreno para ponerlo a la altura de los requisitos de AMWAY™. Además introducir modernas y sustentables técnicas de agricultura, se transportarán de 150,000 a 200,000 metros cúbicos de



tierra, composta de calidad y se regenerarán los ríos del área. Así, se asegurará que el suelo esté libre de contaminación y sea lo suficientemente rico para que cumpla con las necesidades del proyecto.

Este complejo incluye la construcción de un edificio para albergar equipo de cultivo, oficinas, salas de juntas, un laboratorio, un invernadero y un centro de experiencia para que los Empresarios AMWAY™, representantes de ventas y oficiales de gobierno conozcan cómo la compañía encuentra y procesa los ingredientes botánicos de los productos que ofrece a los consumidores.





NUTRILITE™ LUCHA CONTRA LA DESNUTRICIÓN

Según estadísticas de la Organización Mundial de la Salud, anualmente mueren alrededor de siete millones de niños antes de cumplir los 5 años, siendo la desnutrición una de las primeras causas.

Por esta razón, NUTRILITE™ lanzó la campaña Cuenta con 5 que conecta a padres, hijos, organizaciones no gubernamentales, NUTRILITE™ y Empresarios AMWAY™ para ayudar a niños de escasos recursos a obtener los nutrientes que necesitan diariamente durante su crecimiento.

Este esfuerzo se concentra en la distribución de Little Bits™ de NUTRILITE™, un suplemento de micronutrientes para combatir la desnutrición enriquecido con nutrientes botánicos. Cada sobre de un gramo contiene 15 vitaminas y minerales esenciales.

La campaña Little Bits™ de NUTRILITE™ se ha llevado a más de 7 mil niños en México, Guatemala, Panamá, El Salvador, Honduras y Colombia con la participación de organizaciones locales.



IMPORTANTE

Descubre cómo aportar en:
www.amway.com.mx/nutriline,
en la sección Involúcrate.



Conoce más y ¡haz tu donativo!

Con la Campaña NUTRILITE™ Cuenta con 5 apoyas la salud nutricional de niños de todo el mundo. El dinero recaudado se destina a CARE y otros organismos humanitarios que apoyan la distribución de Little Bits™.

Ingresa a:

<https://powerof5.amwayglobal.com/donate-to-fight-against-childhood-malnutrition/>

Y apoya a un niño en su lucha contra la malnutrición infantil.

HOW MANY CHILDREN WILL YOU HELP?

-

1

+

Give Once

Monthly

Total Donation

\$175

MXN

Mexican Peso

▼

Donate Once



UN COMIENZO DE VIDA CON + SALUD

Provee a los niños una nutrición adecuada en los primeros 5 años críticos de vida.



5

CUMPLEAÑOS

Cumplir 5 años es un evento crucial en el desarrollo de un niño. Gracias a Little Bits™ de NUTRILITE™ más niños estarán llegando a esa edad.

5

COLABORADORES

NUTRILITE™, Empresarios AMWAY™, niños, padres y organizaciones no gubernamentales (ONG) no solo están cambiando vidas, sino formando futuros.



AMWAY™ APOYA ESTUDIO DE MAPEO DE MALNUTRICIÓN EN AMÉRICA LATINA

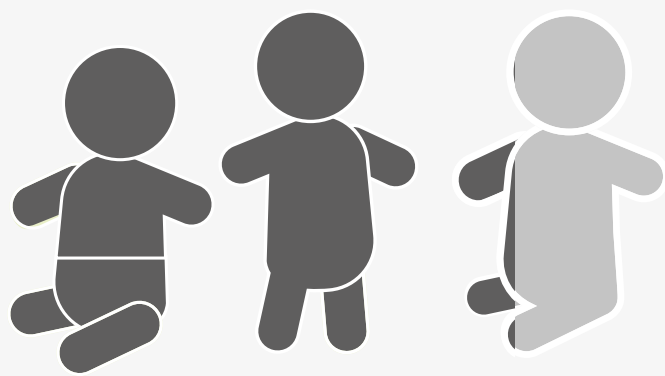


La organización Alianza Mundial para una Mejor Nutrición (GAIN), en conjunto y con el patrocinio de AMWAY™, ha analizado el problema de la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad en más de 30 países.

Los resultados se reunieron en un Estudio de Mapeo de Malnutrición, una herramienta que revela la carga de la malnutrición en el mundo.

AMWAY™, con el respaldo de su experiencia en nutrición, hace su aportación para enfrentar este problema en América Latina a través de la campaña Cuenta con 5 y la distribución del suplemento Little Bits™ de NUTRILITE™.

EL CAMBIANTE ROSTRO DE LA MALNUTRICIÓN



COLOMBIA

216

MIL NIÑOS

menores de 5 años viven con sobrepeso

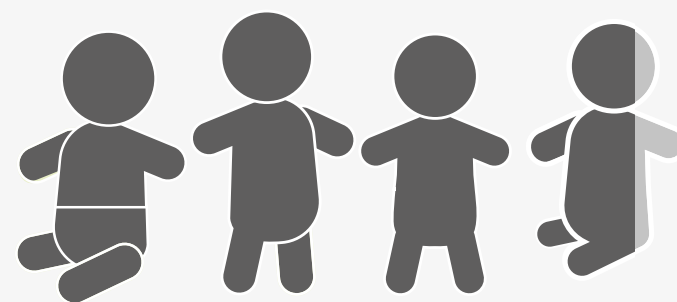


COSTA RICA

30

MIL NIÑOS

menores de 5 están por encima de su peso ideal

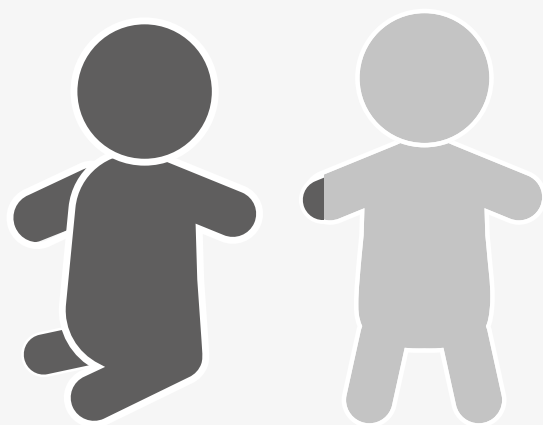


EL SALVADOR

25%

DE LOS NIÑOS

menores de 5 sufren anemia



GUATEMALA

1M

67 MIL NIÑOS

menores de 5 años sufren de atrofia en su desarrollo

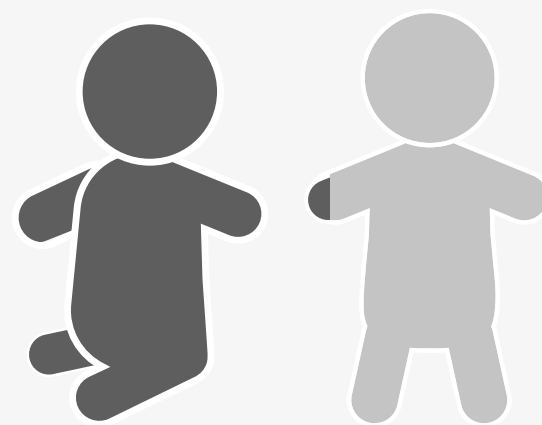


HONDURAS

51

MIL NIÑOS

menores de 5 años tienen sobrepeso



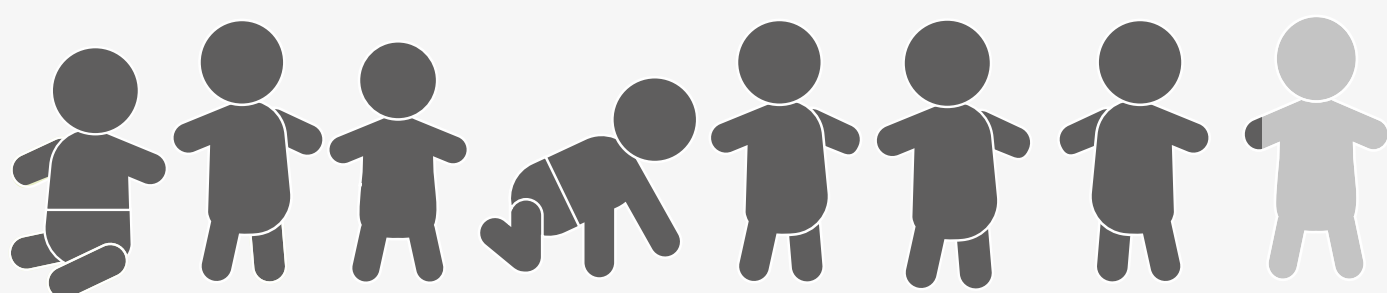
GUATEMALA

1M

24 MIL NIÑOS

menores de 5 años tienen sobrepeso

PANAMA



71

MIL NIÑOS

menores de 5 años sufren de algún grado de atrofia



TRAZABILIDAD NUTRILITE™

La Trazabilidad es simplemente saber de dónde provienen los productos que consumes.

NUTRILITE™ sabe que nada es más importante que tu bienestar y el de tu familia. Por eso la integridad y la Trazabilidad de los productos que consumes es algo fundamental.

NUTRILITE™ no solo te ofrece transparencia de productos desde la semilla hasta su consumo, sino que también te da total seguridad sobre lo que estás consumiendo al mostrarte dónde, por quién y cómo son producidos tus suplementos.

La Trazabilidad de NUTRILITE™ va mucho más allá del estándar de la industria. En NUTRILITE™, lo importante no solo es el dónde. Sino también:



**QUIÉN
está detrás de
cada producto**



**QUÉ
contiene**



**CÓMO
está hecho**



IMPORTANTE

NUTRILITE™ puede mostrarte las  personas, los lugares  y los procesos  detrás de cada producto que fabrica para asegurar que se usen ingredientes puros, seguros y efectivos.

¿POR QUÉ A LOS CLIENTES LES IMPORTA LA TRAZABILIDAD?

La Trazabilidad es importante para personas de todo el mundo, impulsadas puramente por sus necesidades y deseos.



La seguridad de los alimentos es una gran preocupación, ya que a veces hay impurezas que pueden terminar accidentalmente en los alimentos durante su procesamiento.



Los clientes quieren estar seguros de que sus alimentos no contengan ingredientes desconocidos que son agregados intencionalmente pero nunca son revelados.



Los consumidores a menudo quieren asegurarse de que se sigan prácticas sostenibles y humanas durante la producción de alimentos.



Las personas quieren tener la certeza de que los productos con los que alimentan a sus familias provengan de fuentes confiables y no contengan herbicidas o pesticidas. Nos preocupamos por tu seguridad y la de tu familia; por esa razón, gracias al proceso de Trazabilidad de NUTRILITE™, no tienes nada de qué preocuparte.

NUTRILITE™ PROMETE:



PUREZA



SEGURIDAD



EFFECTIVIDAD

Nadie en el mundo se preocupa o invierte tanto como lo hacemos nosotros para asegurarnos de tener ingredientes puros y fabricados de manera segura, para que las personas puedan confiar en nuestros productos.

TRAZABILIDAD MINUCIOSAMENTE DETALLADA

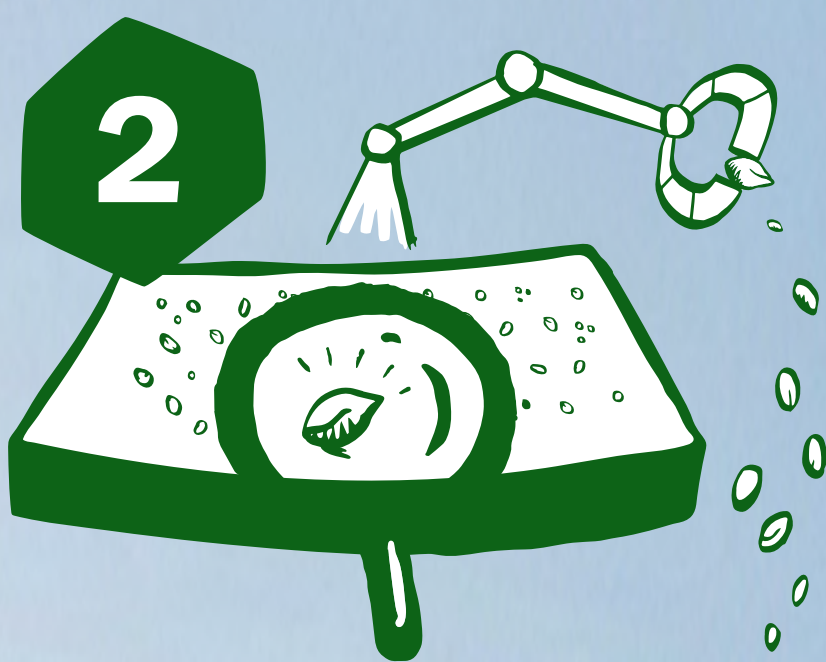
Solo la marca NUTRILITE™ usa este proceso de 9 pasos para brindar suplementos PUROS, SEGUROS y EFECTIVOS.



Selección de la planta

1,300 productos botánicos identificados en nuestra biblioteca específica nos llevan a los mejores ingredientes de plantas.

.....



Selección de semillas

MILLONES de semillas son plantadas cada año, y nos aseguramos de someter nuestras semillas a pruebas de calidad orgánica, de pureza y tasa de germinación, entre otras.*

.....



Elección de la granja

Nuestros casi **6,000** acres de granjas orgánicas* son solo el comienzo. Si no las podemos cultivar nosotros, buscamos abastecernos con las mejores granjas.

*Los productos NUTRILITE™ y sus ingredientes no son orgánicos.



Cultivo

Seguimos principios agrícolas sustentables con **NO** pesticidas, herbicidas o fertilizantes químicos sintéticos. En su lugar, usamos insectos beneficiosos, halcones y control natural de malezas para proteger nuestras plantas.

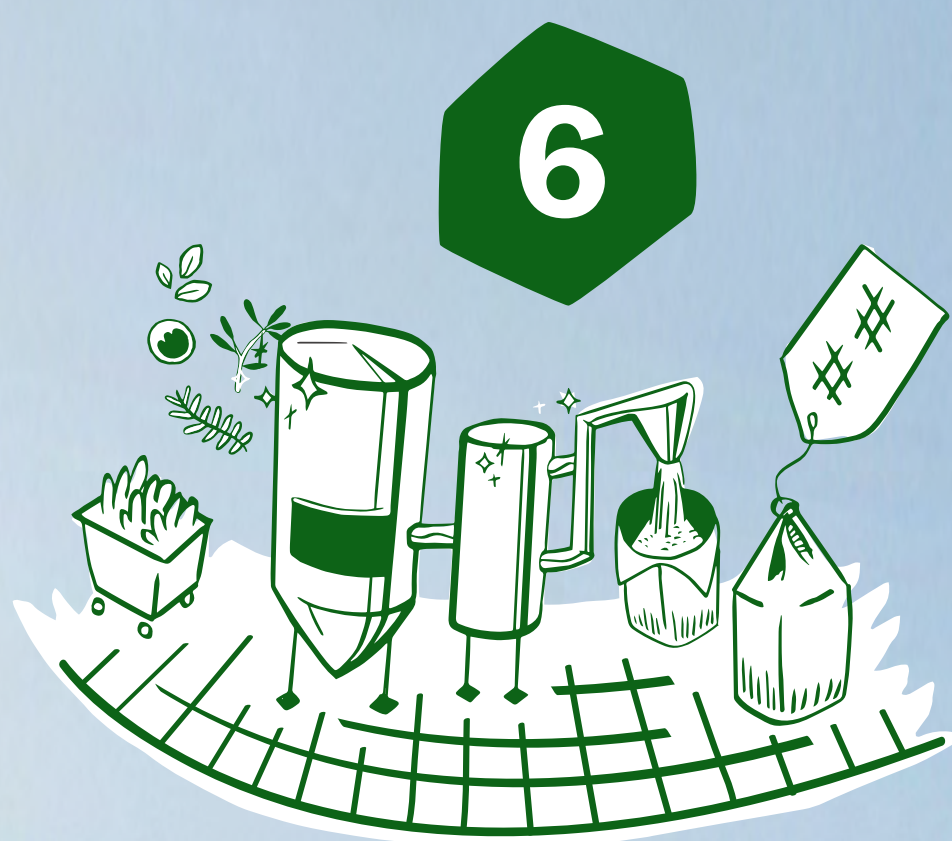
.....



Cosecha

Removemos las plantas del campo en solo **20** minutos a secadoras en el sitio para asegurar fitonutrientes de la más alta calidad.

.....



Extracción

Cáscara, semillas, raíces, hojas - dependiendo del ingrediente, concentramos las partes de la planta que nos brindan los fitonutrientes de la más alta calidad.

.....

*Los productos NUTRILITE™ y sus ingredientes no son orgánicos.



Fabricación

Realizamos **500,000** controles de calidad a nuestros ingredientes cada año.

.....



Envazado

Sometemos nuestros paquetes a pruebas más de **30,000** veces al año.

.....



Tú

Nuestro proceso de Trazabilidad comienza y termina contigo, satisfacción garantizada.

.....

*Los productos NUTRILITE™ y sus ingredientes no son orgánicos.



NUESTROS PRODUCTOS

NUTRILITE™ te brinda de forma efectiva el equilibrio perfecto de nutrientes para que disfrutes una vida activa y llena de plenitud.

NUESTROS PRODUCTOS

Uruguay 

NUTRICIÓN FUNDAMENTAL

NUTRICIÓN ESPECÍFICA

- C Plus
- Omega 3 Plus
- Daily Plus
- Proteína Vegetal
- Tri-Iron Folic
- B Plus
- Daily Plus
- Fibra en Polvo
- Cal Mag D Advanced
- Double X

SUPLEMENTOS FUNDAMENTALES

Todas las personas tienen necesidades nutricionales básicas. Los Suplementos Fundamentales NUTRILITE™ ayudan a cubrir estas necesidades y llenar el vacío nutricional.

Estos suplementos incluyen una combinación completa de ingredientes como vitaminas, minerales y Fitonutrientes que ayudan a complementar los requerimientos nutricionales que la mayoría de las personas no reciben en su alimentación diaria.



Haz clic en un producto para conocerlo a detalle



SUPLEMENTOS ESPECÍFICOS

Mientras que los Suplementos Fundamentales colaboran en llenar el vacío nutricional básico, los Suplementos Específicos NUTRILITE™ ayudan a abordar necesidades particulares.

En las siguientes páginas se muestran los suplementos NUTRILITE™ que cuentan con ingredientes dirigidos a ofrecer soluciones específicas para complementar tu nutrición.



Haz clic en
un producto
para conocerlo
a detalle





Haz clic en
un producto
para conocerlo
a detalle



PRODUCTOS NUTRILITE™ PARA CADA NECESIDAD

Los productos NUTRILITE™ abarcan una gran cantidad de ingredientes naturales y cubren más de una necesidad. Descubre de una forma fácil la amplia gama de productos que puedes consumir, dependiendo de tus intereses y necesidades. La siguiente recomendación está basada en el beneficio principal de cada producto:

1 Guía de productos NUTRILITE™

Esta tabla te muestra nuestros suplementos ordenados de acuerdo al tipo de nutriente que necesites, para que puedas ubicar el producto que provee el nutriente o nutrientes que más necesites.

2 Por género/estilo de vida

Ordenamos nuestros productos de acuerdo a la solución que brinda para lograr el bienestar dentro de tu estilo de vida o necesidad de acuerdo a tu género y edad. En la siguiente tabla encontrarás los productos más recomendados para cada necesidad.



IMPORTANTE

Encuentra cuáles suplementos alimenticios de NUTRILITE™ son útiles para ti:
<https://recomendador.nutrilitelife.amway.com.mx/#/>



POR NUTRIENTE

PRODUCTO	Vitaminas	Minerales	Fitonutrientes	Proteína	Ácido Graso	Fibra
NUTRICIÓN FUNDAMENTAL						
Double X						
Daily Plus						
Proteína Vegetal						
Omega 3 Plus						
NUTRICIÓN ESPECÍFICA						
B Plus	Vit B					
C Plus	Vit C					
Cal Mag D Advanced	Vit D					
Fibra en Polvo						
Tri-Iron Folic						

POR GÉNERO/ESTILO DE VIDA

PRODUCTO	Hombres	Mujeres	Edad Avanzada	Deporte
NUTRICIÓN FUNDAMENTAL				
Double X				
Daily Plus				
Proteína Vegetal				
Omega 3 Plus				
NUTRICIÓN ESPECÍFICA				
B Plus				
C Plus				
Cal Mag D				
Fibra en Polvo				
Tri-Iron Folic				

DOUBLE X

Bienestar en constante evolución

No. de Artículo: 120843
Cont. 186 tabletas:
62 doradas (vitaminas),
62 plateadas (minerales)
62 bronce (fitonutrientes)



MI

VI

FI

13

33

34

Consulta el Glosario de Componentes de Producto.

¿QUÉ ES?

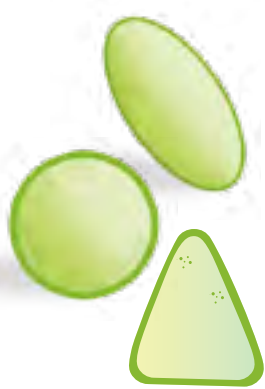
Exclusiva fórmula que contiene 12 vitaminas esenciales para tu cuerpo, 10 minerales y fitonutrientes provenientes de 22 frutas, verduras y hierbas, los cuales elevan el mecanismo inmune y antioxidante de tu cuerpo.

¿PORQUE DOUBLE X™ DE NUTRILITE™?

Cuenta con un ingrediente fundamental para tu salud, el PhytoProtect el cual contiene una mezcla patentada de romero, la cúrcuma y la quercetina (Fava D'anta), esta saludable combinación estimula el mecanismo antioxidante de tu cuerpo, ayudando a activar la capacidad del cuerpo para luchar contra los radicales libres. Contiene un balance de fitonutrientes de los cinco colores; la mezcla violeta de fitonutrientes está mejorada con (uva, grosella negra, sauco y mora azul).

¿QUIÉN PUEDE CONSUMIRLO?

Personas que deseen un aporte nutricional extra o que tengan malos hábitos de alimentación.



Uso sugerido: 1 tableta multivitaminas (dorada)
1 tableta multiminerales (plateada)
1 tableta fitonutrientes (bronce)
Dos veces al día con los alimentos



Ideal para: Personas que deseen un aporte nutricional extra.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tableta dorada (multivitaminas),
1 tableta plateada (multiminerales),
1 tableta bronce (fitonutrientes).

Por 2 porciones

Contenido Energético	36,32kJ (8,68 kcal)
Proteína	0,11 g
Grasas totales de las cuales	0,04 g
Grasa saturada	0,03 g
Grasa poliinsaturada	0 g
Grasa monoinsaturada	0 g
Colesterol	0,04 mg
Carbohidratos totales de los cuales	1,98 g
Azúcares	86 mg
Fibra dietética	1,12 g
Sodio	7,97 mg

Ilustración a modo de referencia. Este product no sustituye una alimentación equilibrada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tableta dorada (multivitaminas),
1 tableta plateada (multiminerales),
1 tableta bronce (fitonutrientes).

Por 2 porciones

VITAMINAS

Vitamina A (Acetato de Vitamina A)	802,2 mcg (2332 UI)
Vitamina C	200 mg
Vitamina D3	20 mcg (800 UI)
Vitamina E	54 mg (80 UI)
Tiamina	4,5 mg
Riboflavina	5,1 mg
Niacina	30 mg
Vitamina B6	6 mg
Ácido fólico	500 mcg
Vitamina B12	24 mcg
Biotina	300 mcg
Ácido Pantoténico	10 mg
Betacaroteno	4 mg

MINERALES

Calcio	500 mg
Hierro	5 mg
Yodo	150 mcg
Magnesio	200 mg
Zinc	15 mg
Selenio	70 mcg
Cobre	1 mg
Manganeso	2 mg
Cromo	120 mcg
Molibdeno	50 mcg

Ilustración a modo de referencia. Este producto no
sustituye una alimentación equilibrada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 tableta dorada (multivitaminas),
1 tableta plateada (multiminerales),
1 tableta bronce (fitonutrientes).

Por 2 porciones

EXTRACTOS Y CONCENTRADOS

Licopeno	1 mg
Ésteres de Luteína	2 mg
Extracto de Quercetina	100 mg
Extracto de Romero	156,12 mg
Extracto de Cúrcuma	34,48 mg
Complejo de Bioflavonoides	30 mg
Cítricos: Naranja, Toronja, Limón, Mandarina	
Mezcla de Bayas: Uva, Grosella Negra, Sauco, Mora Azul	40 mg
Complejo AWPS: Alfalfa, Berro, Perejil, Espinaca	40 mg
Hierbabuena	20 mg
Extracto de Cebolla	5 mg
Mezcla concentrada de tocoferoles	20 mg
Concentrado de Cereza Acerola	141,68 mg
Polvo de Alga	23,12 mg



Blog

Descubre consejos, artículos e información adicional en el blog oficial Amway Conecta+:
<https://blog.amway.com.uy/category/nutricion>

Ilustración a modo de referencia. Este producto no sustituye una alimentación equilibrada.



DEMOSTRACIÓN PARA DISOLVER

Muestra a tus clientes los ingredientes a base de plantas que contiene el suplemento Double X™ de Nutrilite™.

PARA LLEVAR A CABO LA DEMOSTRACIÓN, SE REQUIERE:

- 3 vasos transparentes de vidrios de 6.8 oz./175-240ml
- 1 tableta de fitonutrientes (bronce) Double X™ de Nutrilite™
- 1 tableta de vitaminas (dorada) Double X™ de Nutrilite™
- 1 tableta de minerales (plateada) Double X™ de Nutrilite™
- 18 oz./530ml de agua (preferiblemente caliente)
- Cuchara pequeá o un agitador.

INSTRUCCIONES

1. Llena cada vaso con 4-6oz./120-175ml de agua. Coloca cada una de las 3 tabletas dentro de un vaso individual.
2. Después de unos minutos, agita cada vaso para observar como se tiñen de color. Inicia una conversación con tus clientes acerca de cada una de las tabletas.

1.



2.



Tableta
de fitonutrientes

Tableta
de vitaminas

Tableta
de minerales



DEMOSTRACIÓN PARA DISOLVER

Muestra a tus clientes los ingredientes a base de plantas que contiene el suplemento Double X™ de Nutrilite™.

IDEAS CLAVE QUE PUEDES MENCIONAR:



Tableta de fitonutrientes

La tableta morada, proviene de la mezcla de moras, con uva, grosella negra, baya de saúco y mora azul.



Tableta de vitaminas

El color anaranjado se crea gracias a:

- El amarillo de las vitaminas del complejo B, el beta caroteno y la flor de caléndula.

- El rojo proviene del tomate.



Tableta de minerales

El verde claro proviene de la alfalfa, berros, perejil y espinaca. También contiene menta calmante.





FUERZA EN NÚMEROS

Las 3 tabletas que componen
Double X™ hacen un gran
suplemento porque:

12
vitaminas
esenciales



10
minerales
esenciales



22
concentrados
de plantas





DAILY PLUS

Complementa tu alimentación diariamente.

No. de Artículo: 117548

Cont. 30 tabletas

No. de Artículo: 117549

Cont. 90 tabletas



Consulta el Glosario de Componentes de Producto.

¿QUÉ ES?

Práctica tableta que aporta 12 vitaminas y 10 minerales esenciales, además de los exclusivos concentrados Nutrilite™ de Espinaca, Zanahoria, Rábano, Acerola y Arándano que aportan fitonutrientes para ayudarte a complementar tu alimentación diaria.

BENEFICIOS

Su fórmula contiene 12 vitaminas, 10 minerales y concentrados de plantas que aportan fitonutrientes de la gama de los 5 colores.

USUARIOS POTENCIALES

Excelente para hombres y mujeres que buscan complementar su alimentación con Vitaminas y Minerales.



Uso sugerido: 1 tableta al día con los alimentos.



Ideal para: Hombres y mujeres que desean complementar su alimentación.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 tableta.
Porciones por envase: 30/90

	Cantidad por tableta	**%VDR
Vitamina A	311mcg RE	44%
Betacaroteno	44.4 mcg RE	+
Vitamina C	45.0 mg	100%
Vitamina D	5.0 mcg	100%
Vitamina E	6,7 mg	67%
Vitamina B1/Tiamina	1.2 mg	100%
Vitamina B2/Riboflavina	1.3 mg	100%
Vitamina B3/Niacina	16.0 mg	100%
Vitamina B5/Ácido Pantoténico	5.0 mg	100%
Vitamina B6/Piridoxina	1.3 mg	100%
Vitamina B7/Biotina	30.0 mcg	100%
Vitamina B9/Ácido Fólico	240.0 mcg	100%
Vitamina B12/Cianocobalamina	2.4 mcg	100%
Cromo	18.0 mcg	51%
Yodo	33.0 mcg	25%
Cobre	450.0 mcg	50%
Calcio	250.0 mg	25%
Magnesio	100.0 mg	38%
Selenio	20.0 mcg	59%
Molibdeno	23.0 mcg	51%
Hierro	8.1 mg	58%
Zinc	7.0 mg	100%
Manganeso	1.2 mg	52%
Polvo de Acerola	10.0 mg	+
Polvo de Rábano	10.0 mg	+

Ilustración a modo de referencia. Este producto no sustituye una alimentación equilibrada.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 tableta.
Porciones por envase: 30/90

	Porción por tableta	**%VDR
Polvo de Zanahoria	10.0 mg	+
Polvo de Arándano	10.0 mg	+
Polvo de Espinaca	80.0 mg	+

**%VDR: No aporta cantidades significativas de Valor Energético, Carbohidratos, Proteínas, Grasas Totales, Grasas Saturadas, Grasas Trans, Fibra Alimentaria y Sodio.
+ Valor dietario no establecido.



Descubre consejos, artículos e información adicional en el blog oficial Amway Conecta+:
<https://blog.amway.com.uy/category/nutricion>

Ilustración a modo de referencia. Este producto no sustituye una alimentación equilibrada.



PROTEÍNA VEGETAL EN POLVO

Proteína
100% vegetal.

No. de Artículo: 110415
Cont. 450 g



Consulta el Glosario de Componentes de Producto.

¿QUÉ ES?

Esta fórmula suministra proteína 100% de origen vegetal: proteína aislada de soja, trigo y arvejas. Cada porción de 10 gramos aporta ocho gramos de proteína. Además, por su origen vegetal, la fórmula no contiene lactosa ni colesterol.

BENEFICIOS:

Gracias a su presentación en polvo, es fácil de incluir en la dieta diaria. Puede combinarse con otras comidas como sopas, licuados e incorporarse en ensaladas. También como ingrediente en platos horneados y en cualquier receta en general.

¿QUIÉN PUEDE CONSUMIRLO?

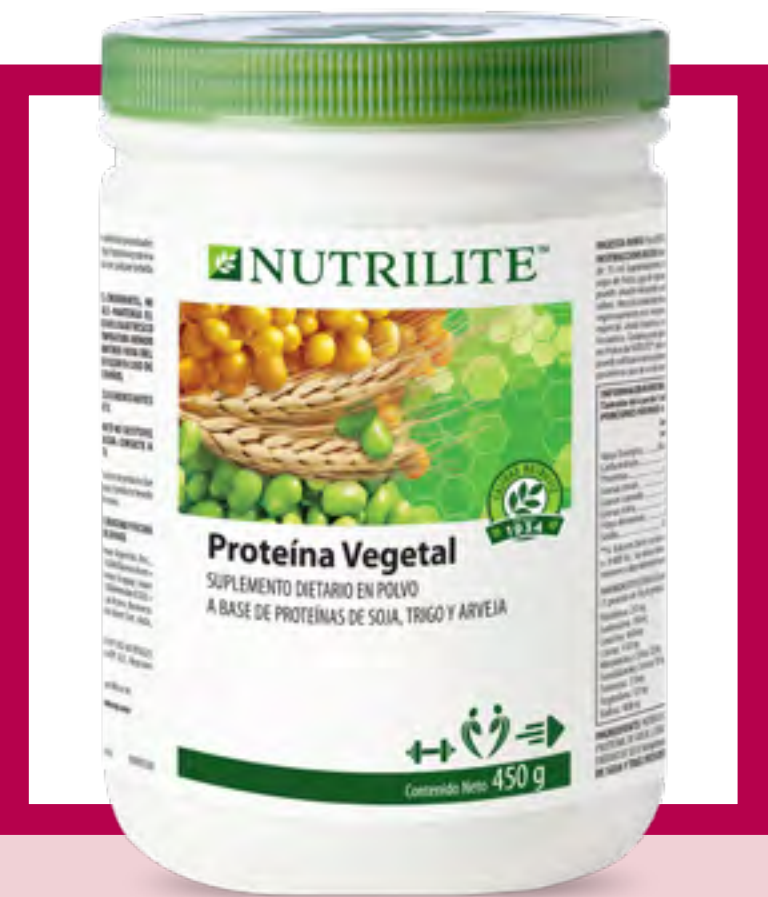
Personas que buscan mantenerse activas y conservar la energía, vegetarianos, intolerantes a la lactosa. Adultos mayores o individuos que requieran alimentos blandos y de fácil masticación.



Uso sugerido: 1 cucharada de 10g.



Ideal para: Personas que buscan mantenerse activas y conservar la energía.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 cucharada = 10g. Porciones por envase: 45

	Por porción 10g	%VD (*)
Valor Energético	40kcal/170kJ	2
Carbohidratos	0 g	0
Proteínas	8,0 g	11
Grasas totales	0 g	0
Grasa saturadas	0 g	0
Grasa trans	0 g	-
Fibra alimentaria	0 g	0
Sodio	100 mg	4
Aminoácidos Esenciales contenidos en 8 g de proteína (1 porción de 10 g de producto)		
Histidina	210mg	
Isoleucina	390 mg	
Leucina	660 mg	
Lisina	510 mg	
Metionina y Cistina	220 mg	
Fenilalanina y Tirosina	750 mg	
Treonina	120 mg	
Triptofano	120 mg	
Valina	400 mg	



Descubre consejos, artículos e información adicional en el blog oficial Amway Conecta+:
<https://blog.amway.com.uy/category/nutricion>

Ilustración a modo de referencia. Este producto no sustituye una alimentación equilibrada.



OMEGA 3 PLUS

Equilibrio para tu bienestar desde lo más puro del océano.

No. de Artículo: 122173

Cont. 30 cápsulas

No. de Artículo: A8914

Cont. 90 cápsulas



Consulta el Glosario de Componentes de Producto.

¿QUÉ ES?

Omega 3 Plus de Nutrilite™ es un suplemento alimenticio que contiene una fórmula balanceada que proporciona 600 mg de omega 3 por porción.



BENEFICIOS:

Con una mezcla única de peces de agua fría; caballa, sardinas y anchoas; ingredientes que provienen de las mejores fuentes de nutrientes de las costas de Noruega y Perú, desde lo más puro del océano.

¿QUIÉN PUEDE CONSUMIRLO?

Aquellos que están interesados en aumentar su ingesta de omega 3 y quienes no consumen las cantidades adecuadas de pescado, pueden beneficiarse de este producto.



Uso sugerido: 3 cápsulas al día con alimentos.



Ideal para: Personas que no consuman con frecuencia productos de origen marino.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 3 cápsulas blandas / Porciones por envase: 30/10

	Por porción 3 cápsulas blandas	%VD**
Valor Energético	20 Kcal/84Kj	1%
Grasas total	1.5 g	3%
Grasa Polinsaturadas*	1.5 g	+
Grasa Monoinsaturadas	<0.5 g	+
Colesterol	19 mg	+
Vitamina E	15 UI / 10 mg	100%
*Grasa Polinsaturadas	0g	0g
Omega-3 (Ácidos grasos de pescado)	900 mg	+
EPA (Ácido eicosapentaenoico)	450 mg	+
DHA (Ácido docosahexaenoico)	450 mg	+

** No aporta cantidades significativas de Carbohidratos, Proteínas, Grasas Saturadas, Grasas Trans, Fibra y Sodio.
+ Valor Diario no establecido.



Descubre consejos, artículos e información adicional en el blog oficial Amway Conecta+:
<https://blog.amway.com.uy/category/nutricion>

Ilustración a modo de referencia. Este producto no sustituye una alimentación equilibrada.



UTILIZA SUS HERRAMIENTAS GANADORAS

DESCARGA, COMPARTE
Y ¡ALCANZA TUS METAS DE COMERCIALIZACIÓN!



↓ HOJA GANADORA



↓ HOJA CATÁLOGO



↓ PICTOHISTORIA



↓ VIDEOHISTORIA





B PLUS

Tu mejor versión de principio a fin.

No. de Artículo: 110778
Cont. 60 tabletas



Consulta el Glosario de Componentes de Producto.

¿QUÉ ES?

Nueva formula doble acción, con diseño en bi-capas o dos capas, desarrollada para ayudar a mejorar la ingesta de ocho vitaminas B esenciales para el organismo.

BENEFICIOS:

Su ingrediente principal, la Espirulina, es una micro alga verde azulada rica en nutrientes, entre los que se encuentran: Vitaminas B y Ficocianina - un colorido fitonutriente – que actúa como un antioxidante. Su tecnología avanzada, crea dos capas distintas: una verde oscura y una capa verde clara, esta última es de liberación prolongada, libera seis vitaminas B durante un período de 8 horas. Mientras, la capa verde oscura es la de liberación instantánea, la cual proporciona dos vitaminas B inmediatamente después de tomarla. Esta combinación aporta energía a tu cuerpo, mantiene el sistema nervioso en buenas condiciones al igual que el sistema cardiovascular y además ayuda a fortalecer el sistema inmune.

¿QUIÉN PUEDE CONSUMIRLO?

Personas con baja ingesta de alimentos ricos en Complejo B.

 **Uso sugerido:** ADULTOS: 1 tableta al día.

 **Ideal para:** Personas con baja ingesta de alimentos ricos en Complejo B.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 tableta.
Porciones por envase: 60

	Por porción 1 tableta
Contenido Energético	7,0kJ (1,7kcal)
Proteína	0,14 g
Grasas total	0,01 g
Fibra total	0,10 g
Vitamina B2 (Riboflavina)	1,4 mg
Niacina	16 mg
Vitamina B6	1,4 mg
Ácido Fólico	200 mcg
Vitamina B12	2,5 mcg
D-Biotina	50 mcg
Ácido Pantotéico	6 mg
Spirulina polvo (<i>Arthrospira platensis</i>)	80 mg

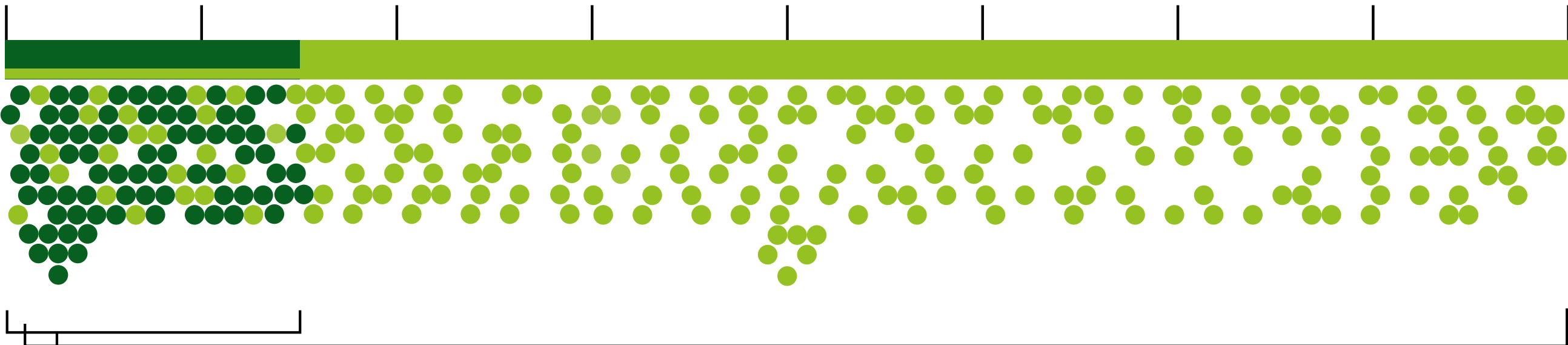
 Descubre consejos, artículos e información adicional en el blog oficial Amway Conecta+:
Blog <https://blog.amway.com.uy/category/nutricion>

Ilustración a modo de referencia. Este producto no sustituye una alimentación equilibrada.



COMBATE LA FATIGA ANTES QUE COMIENCE

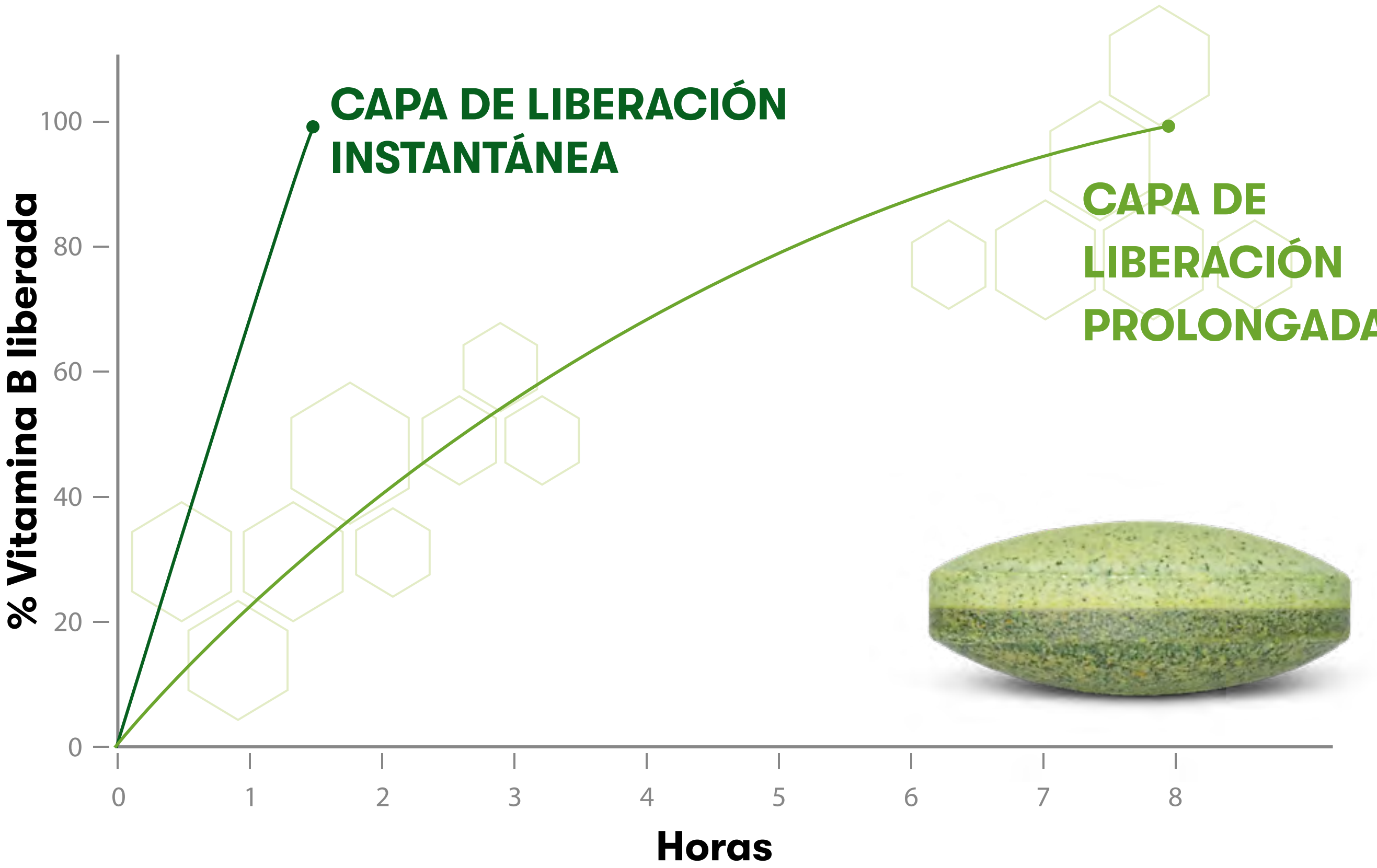
Una tableta de doble acción con bi-capa contiene ocho vitaminas esenciales del complejo B.



En primer lugar, dos vitaminas del complejo B son liberadas - rápida y completamente.



Las seis restantes vitaminas del complejo B son liberadas gradualmente, de manera lenta y constante, durante ocho horas.



Esta tableta de doble acción utiliza tecnología de liberación instantánea y prolongada, proporcionando 8 vitaminas B esenciales que son liberadas hasta por 8 horas.



UTILIZA SUS HERRAMIENTAS GANADORAS

DESCARGA, COMPARTE
Y ¡ALCANZA TUS METAS DE COMERCIALIZACIÓN!



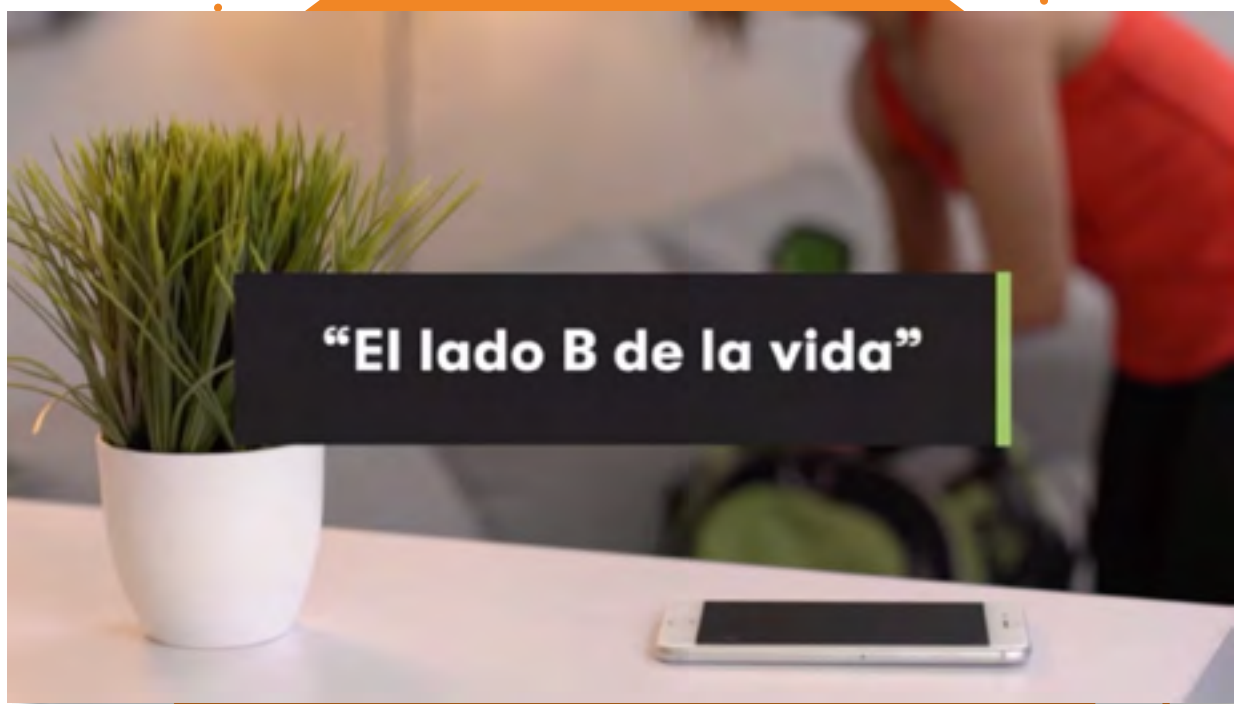
↓ HOJA GANADORA



↓ HOJA CATÁLOGO



↓ PICTOHISTORIA



↓ VIDEOHISTORIA

PARA QUE APROVECHES MAS TUS DIAS!

Exclusivamente de Amway

* ENTRE LAS MARCAS GLOBALES LÍDERES DE VITAMINAS, NUTRILITE ES LA PRIMERA CON UN SUPLEMENTO DE COMPLEJO B CON TECNOLOGÍA DE ACCIÓN DUAL. (*FUENTE: <https://www.euromonitor.com/amway-claims>)



C PLUS

Protección
todo el día.

No. de Artículo: 109741
Cont. 60 tabletas



Consulta el Glosario de
Componentes de Producto.

¿QUÉ ES?

Tableta de fácil digestión con concentrado de cereza acerola, una fuente importante de Vitamina C. Este nutriente es importante para ayudar a mantener el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Su fórmula de liberación prolongada libera de manera gradual durante el día la Vitamina C para que tu cuerpo la absorba mejor y la use más eficientemente. Su combinación contiene también concentrado de pulpa y cáscara de limón además contiene concentrado del fruto de pomelo y concentrado del fruto de mandarina.

BENEFICIOS:

Excelente suplemento que ayuda a alcanzar los requerimientos diarios de Vitamina C. La Vitamina C actúa como antioxidante ayudando a inhibir la acción de radicales libres. También es importante para ayudar a mantener el buen funcionamiento del sistema inmunológico y a mejorar la respuesta frente a agentes contaminantes. Su liberación gradual aumenta los niveles de absorción y mejora el aprovechamiento de la Vitamina C.

NUTRICIÓN ESPECÍFICA



Uso sugerido: 1 tableta al día.



Ideal para: Personas que consuman pocos vege-
tales y frutas, especialmente cítricos.



INFORMACIÓN
NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 tableta
Porciones por envase: 60

	Por porción 1 tableta	%VD**
Carbohidratos	0,6 g	0.2%
Vitamina C	250 mg	556%
Concentrado de Cereza Acerola (<i>Malpigia glabra</i>)	106,85 mg	+
Concentrado de fruto de toronja (<i>Citrus paradis</i>)	17,16 mg	+
Concentrado de fruto de mandarina (<i>Citrus reticulata x C. sinensis</i>)	17,16 mg	+
Concentrado de fruto de limón (<i>Citrus limon</i>)	0,70 mg	+

No aporta cantidades significativas de valor energético, proteínas, grasas
totales, grasas saturadas, grasas trans, fibra alimentaria y sodio.

**Porcentaje de valor diario para Uruguay.
+ Valor de referencia diario no establecido.

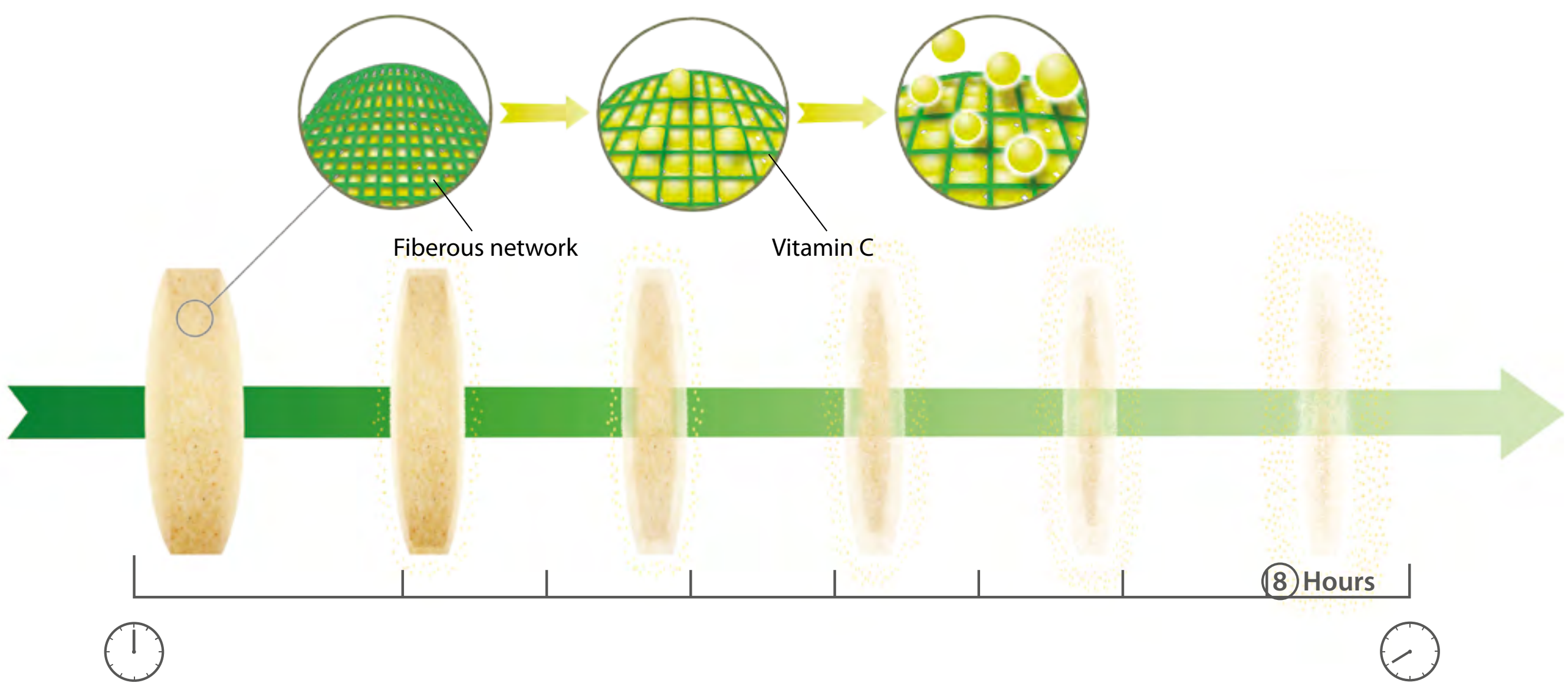


Descubre consejos, artículos e información
adicional en el blog oficial Amway Conecta+:
<https://blog.amway.com.uy/category/nutricion>

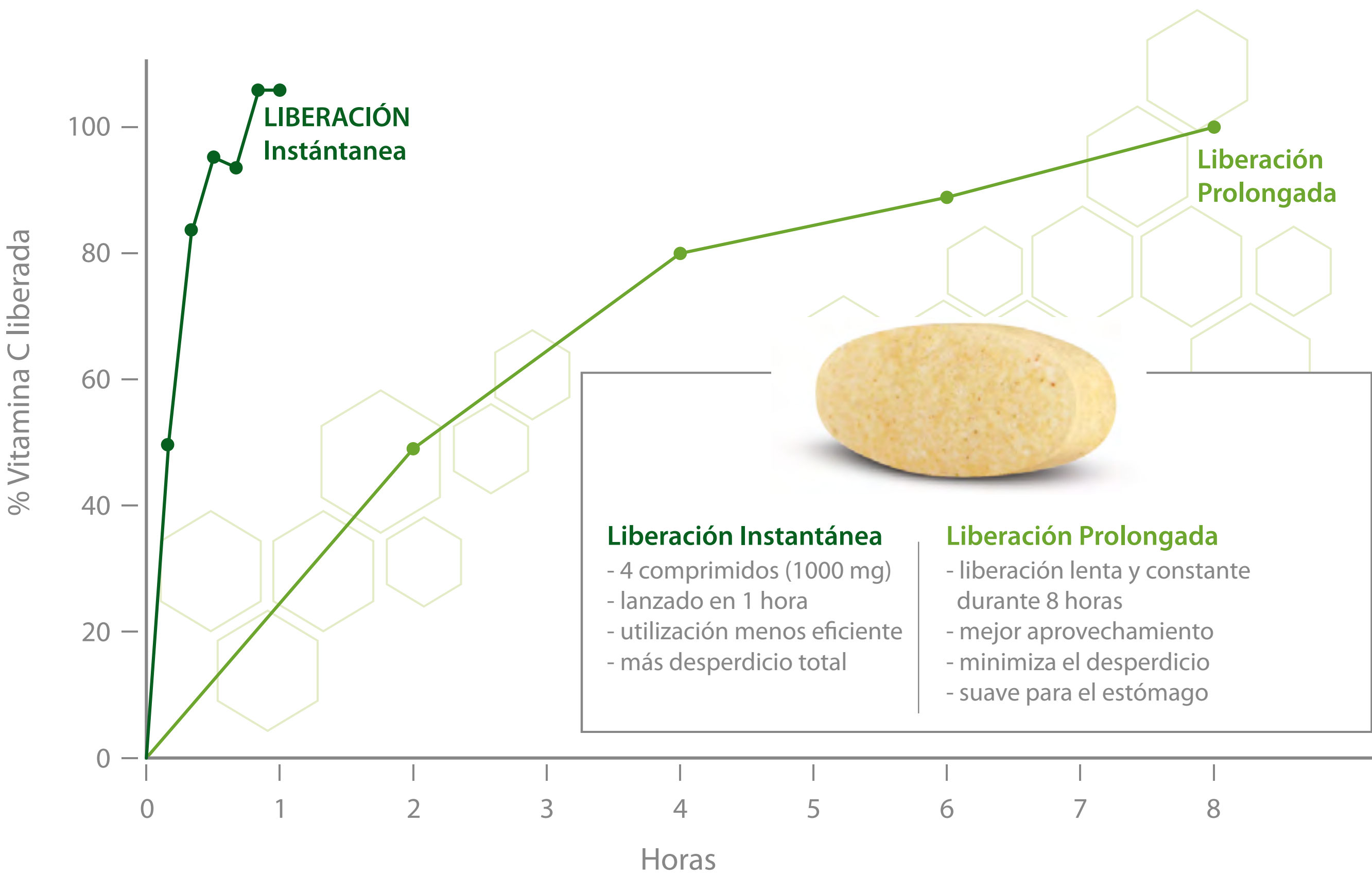
Ilustración a modo de referencia. Este producto no
sustituye una alimentación equilibrada.



MECANISMO DE LIBERACIÓN PROLONGADA



La tableta comienza a hidratarse y los ingredientes fibrosos, responsables de la liberación prolongada, se expanden para formar una red. La vitamina C se libera gradualmente por difusión controlada.





CAL MAG D

Recupera el calcio.

No. de Artículo: 110609
Cont. 90 tabletas



Consulta el Glosario de Componentes de Producto.

¿QUÉ ES?

Aporta 2 tipos de calcio, carbonato de calcio y el obtenido de las algas marinas calcificadas, una de las fuentes naturales más ricas en calcio absorbible. Contiene nutrientes importantes para tu nutrición diaria. La Vitamina D y el magnesio favorecen la absorción del calcio.

BENEFICIOS:

Aporta 5 nutrientes, Calcio, Magnesio, Manganeso, Zinc y Vitamina D. El consumo de estos nutrientes ayuda a fortalecer la estructura ósea y ayudan a prevenir el riesgo de osteoporosis.

¿QUIÉN PUEDE CONSUMIRLO?

Mujeres que no tengan una dieta balanceada, o no lleguen a cubrir la ingesta recomendada de calcio. Mujeres de entre 20 y 30 años, edad en la cual se alcanza el pico de masa ósea. Personas que cursen la tercera edad.



Uso sugerido: 1 tableta 3 veces al día.



Ideal para: Mujeres que no tengan una dieta balanceada, o no lleguen a cubrir la ingesta recomendada de calcio.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porciones por envase: 90

	Cada tableta proporciona	% VD(*)
Valor Energético	0kcal/0kj	0
Carbohidratos	0g	0
Proteínas	0g	0
Grasa totales	0g	0
Grasas Saturadas	0g	0
Grasas trans	0g	0
Fibra alimentaria	0g	0
Sodio	0g	0
Vitamina D	5µg	100
Calcio	200mg	20
Magnesio	67mg	26
Zinc	5mg	71
Manganeso	1,2mg	51

* Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ.
Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.



Descubre consejos, artículos e información adicional en el blog oficial Amway Conecta+:
<https://blog.amway.com.uy/category/nutricion>

Ilustración a modo de referencia. Este producto no sustituye una alimentación equilibrada.



UTILIZA SUS HERRAMIENTAS GANADORAS

DESCARGA, COMPARTE
Y ¡ALCANZA TUS METAS DE COMERCIALIZACIÓN!



↓ HOJA GANADORA



↓ HOJA CATÁLOGO



↓ VIDEOHISTORIA



FIBRA EN POLVO

Controla tu ingesta calórica.

No. de Artículo: 102736
Caja con 30 sobres de 4.5 gramos c/u.



Consulta el Glosario de Componentes de Producto.

¿QUÉ ES?

Cada sobre de Fibra en Polvo aporta tres fuentes de fibra soluble: maltodextrina, raíz de chicoria y goma guar. El consumo de fibra es indispensable para una mejor nutrición. Fórmula con ingredientes de origen vegetal.

BENEFICIOS:

Su presentación en prácticos sobres individuales permite que la lleves a donde quieras. Además, aporta sensación de saciedad lo cual contribuye a controlar la ingesta calórica. No modifica la textura de alimentos o líquidos.

¿QUIÉN PUEDE CONSUMIRLA?

Personas que no consuman granos enteros, frutas y verduras frescas en su alimentación diaria. Personas que estén interesadas en incrementar la cantidad de fibra en su dieta o tengan dificultad de ingerir alimentos sólidos y ricos en fibra.



Uso sugerido: Uno a dos sobres de 4,5 g.



Ideal para: Personas que no consuman granos enteros y verduras frescas en su alimentación.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Un sobre de 4.5g. Porciones por envase: 30

	1 sobre 4,5g por porción	%VD*
Fibra dietética	4 g	16%

No aporta cantidades significativas de valor energético, carbohidratos, proteínas, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans y sodio.



Descubre consejos, artículos e información adicional en el blog oficial Amway Conecta+: <https://blog.amway.com.uy/category/nutricion>

Ilustración a modo de referencia. Este producto no sustituye una alimentación equilibrada.



TRI-IRON FOLIC

Comprende tu salud femenina.

No. de Artículo: 102046
Cont. 90 tabletas



Consulta el Glosario de Componentes de Producto.

¿QUÉ ES?

Combinación de 3 nutrientes esenciales: Ácido Fólico, 3 fuentes de Hierro y Vitamina C que facilita la absorción del hierro. Además, contiene concentrado de espinaca NUTRILITE™.

BENEFICIOS:

Una tableta al día ayuda a mejorar el aporte diario de nutrientes. El consumo de hierro es importante para el desarrollo y el rendimiento intelectual. La vitamina C aumenta la absorción y utilización del hierro.

¿QUIÉN PUEDE CONSUMIRLO?

Mujeres en edad reproductiva. Mujeres con deficiencia de hierro.



Uso sugerido: 1 tableta diariamente con los alimentos.



Ideal para: Mujeres con deficiencia de hierro.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 tableta.
Porciones por envase: 90

	Por 100 g	Por porción 1 tableta
Energía (kcal)	211	2,11
Proteína (g)	4,00	0,04
Grasas total (g)	0,00	0,00
Hidratos de carbono disponibles (g)	50,0	0,50
Fibra (mg)	0,00	0,00
Azúcares totales (mg)	0,00	0,00
Sodio (mg)	0,00	0,00
		(*)
Ácido Fólico (mcg)	25000	125%
Hierro	1000	71%
Vitamina C	3000	50%

(*) % en relación a la Dosis Diaria Recomendada (DDR).



Descubre consejos, artículos e información adicional en el blog oficial Amway Conecta+:
<https://blog.amway.com.uy/category/nutricion>

Ilustración a modo de referencia. Este producto no sustituye una alimentación equilibrada.



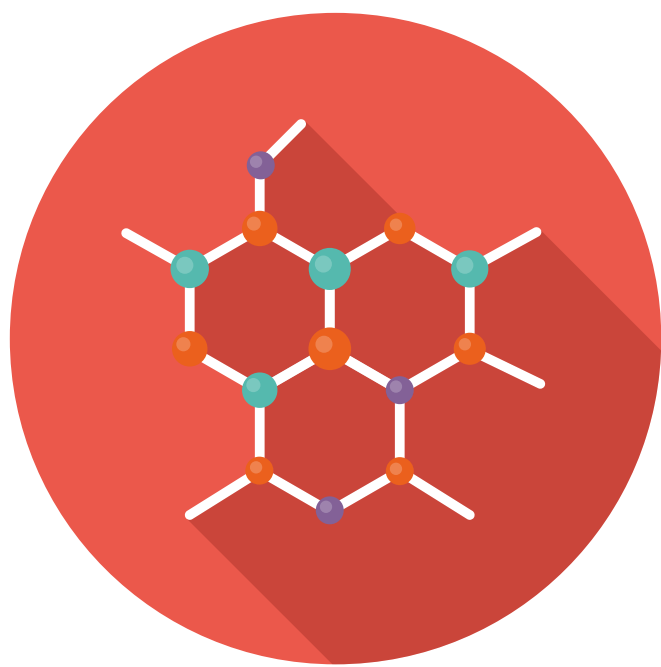
| APÉNDICE

Definiciones
pág. 126

Glosario de componentes de productos
pág. 130

¿Te alimentas adecuadamente?
pág. 145

Cómo leer un tabla nutrimental
pág. 147



Nutrientes

Sustancia contenida en un alimento que no puede ser creada por el organismo y aporta energía o elementos reguladores del metabolismo.

AG

Ácido Graso

Grupo de nutrientes contenidos en los alimentos que proporcionan energía al organismo: carbohidratos, proteínas y grasas.

AL

Alimento

Cualquier sustancia o producto, sólido o semi-sólido, natural o transformado, que proporcione al organismo elementos para su nutrición.

CA

Carbohidrato

Estos son Macronutrientes encontrados en diversos grupos de alimentos, como cereales, frutas, verduras y leguminosas. Son la principal fuente de energía para algunas células como las del sistema nervioso central y músculos.

FIB

Fibra

Sustancia presente en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y granos. Forma parte de una dieta saludable por su desempeño importante en el organismo.

FI

Fitonutriente

Son sustancias naturales que se encuentran en las frutas y verduras. Son los responsables de darles color, sabor, protegerlas de los rayos ultravioleta, bacterias e inclemencias del entorno. Al incluirlo en la dieta proporcionan una protección antioxidante.

MI

Minerales

Compuesto natural inorgánico no producido por los seres vivos, que se encuentra en la corteza de la tierra y que está formado por uno o más elementos químicos.

PR

Proteína

Estos son Macronutrientes encontrados en diversos grupos de alimentos, como cereales, frutas, verduras y leguminosas. Son la principal fuente de energía para algunas células como las del sistema nervioso central y músculos.

VI

Vitaminas

Compuesto orgánico esencial en cantidades pequeñas para controlar los procesos metabólicos y que no puede sintetizar el cuerpo.

Sistema nervioso y cerebro:

Vitamina B1: Ayuda al sistema nervioso.

Vitamina B2: Energía y respiración celular.

Vitamina B3: Funcionamiento del sistema nervioso.

Vitamina B12: Ayuda al sistema nervioso central.

Ácido Elágico: Restaura el sistema celular.

Isotiocianato: Crecimiento celular.

Vista:

Betacaroteno y Beta Criptoxantina: Salud visual.

Huesos y dientes:

Vitamina D: Salud de huesos y dientes y absorción del calcio.

Vitamina K: Obtiene calcio para los huesos.

Calcio: Dientes y huesos sanos.

Fósforo: Salud de huesos y dientes.

Magnesio: Fortalece los huesos.

Isoflavonas: Salud de los huesos.

Sistema circulatorio y corazón:

Vitamina B3: Mejora el sistema circulatorio, estabiliza la glucosa en la sangre.

Vitamina B6: Mejora la circulación

Vitamina B7: Ayuda en los problemas cardiacos.

Vitamina B9: Formación de hemoglobina.

Vitamina B12: Formación de glóbulos rojos en la sangre.

Potasio: Regula la presión de la sangre y los latidos del corazón.

Alicina: Salud del corazón.

Bioflavonoides: Para tratar problemas circulatorios.

Galato de Epigallocatequina (EGCG): Controla el colesterol en la sangre y la función vascular.

Hesperidina: Favorece el sistema cardiovascular.

Isoflavonas: Ayudan a la salud del corazón y crecimiento celular.

Luteína: Protector contra la arteroesclerosis.

Quercetina: Salud de los vasos sanguíneos y del corazón.

Resveratrol: Favorece la salud del corazón

Sistema respiratorio:

Vitamina B3: Mejora el sistema respiratorio.

Licopeno: Salud pulmonar.

Sistema digestivo:

Fibra: Sustancia presente en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y granos, forma parte de una dieta saludable ya que desempeña importantes funciones en el organismo.

Cromo: Metabolismo de carbohidratos y grasas.

Selenio: Ayuda a mantener al hígado saludable.

Antocianidinas: Salud del sistema digestivo.

Licopeno: Mejora la salud hepática.

Músculos, piel y tejido:

Vitamina C: Produce colágeno de las células y tejido conectivo.

Vitamina E: Mantiene la piel saludable.

Magnesio: Fortalece la función muscular.

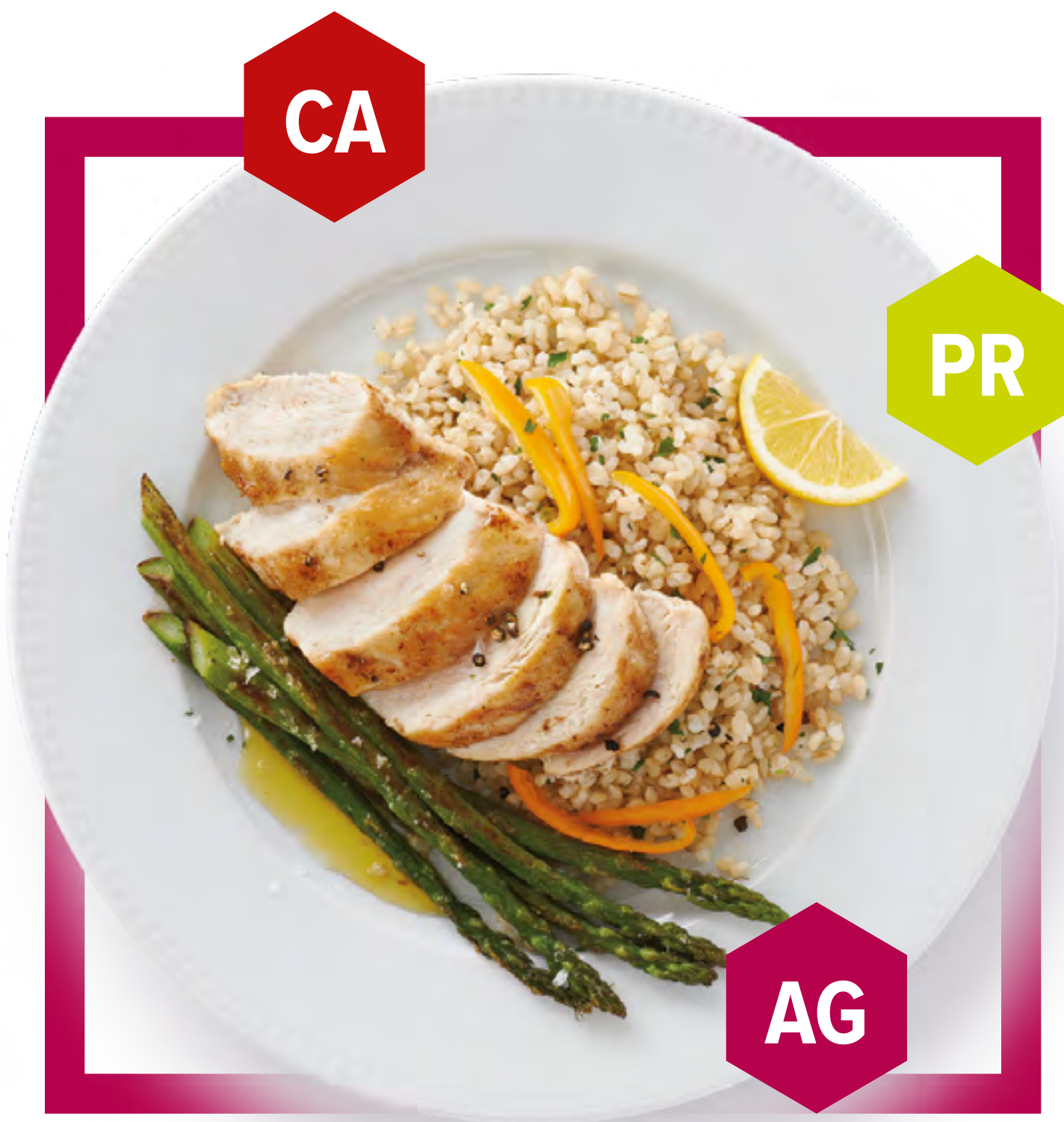
Manganeso: Formación de los músculos.

Sodio: Respuesta muscular.

Yodo: Crecimiento del cabello, piel y uñas.

Betacaroteno y Beta Criptoxantina: Hidratación de la piel.

Carotenoides: Protegen la piel de la oxidación.



MACRO-NUTRIENTES

Grupo de nutrientes contenidos en los alimentos que proporcionan energía al organismo: **carbohidratos**, **proteínas** y **grasas**.

1 Ácido Linoleico Conjugado (CLA): El ácido linoleico conjugado es un tipo de ácido graso trans isomérico considerado un regulador metabólico. Que ha demostrado tener diversos efectos beneficiosos para la salud.

Grasa (lípido): Nutriente obtenido de los alimentos que interviene en diversas funciones corporales como proporción de energía y absorción de vitaminas.

Grasa Saturada: Tipo de grasa proveniente de fuentes animales y algunos vegetales, por lo general sólidas a temperatura ambiente.

Grasa Trans: Tipo de grasa perjudicial para la salud encontrada principalmente en alimentos procesados, formada al transformar el aceite en una grasa sólida como la margarina.

Grasa Insaturada: Tipo de grasa encontrada principalmente en aceites vegetales que son líquidos a temperatura ambiente, también conocidas como grasas buenas.

Grasa Monoinsaturada: Tipo de grasa insaturada encontrada principalmente en vegetales como el aceite de oliva y canola.

Grasa Poliinsaturada: Sustancia perteneciente al grupo de grasas insaturadas. Su consumo en cantidades adecuadas se asocia con beneficios al sistema cardiovascular.

Ácido Graso Esencial: Ácido graso requerido por el cuerpo para realizar diversas funciones importantes. No se produce por el cuerpo por lo que se obtienen de la dieta. Incluye ácidos linolénico, linolénico y araquidónico.

Omega 3: Ácido graso esencial, antiinflamatorio y anti-coagulante que contribuye a regular niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. Incluye el ácido alfa linolénico y sus derivados ácidos eicosapentaenoico y docosahexaenóico.

 **Ácido Docosahexaenóico (DHA):** Ácido graso Omega 3 que aporta beneficios al funcionamiento y desarrollo del cerebro y al mantenimiento de la visión en condiciones normales, encontrado principalmente en el aceite de pescado.

 **Ácido Eicosapentaenóico (EPA):** Ácido graso poliinsaturado Omega 3 que desarrolla diversas funciones en el organismo.

Colesterol: Componente estructural de algunas membranas celulares y hormonas, en parte elaborado por las células del cuerpo y por otra ingerido con los alimentos. Niveles elevados de éste pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Colesterol HDI (High Density Lipoprotein): Conocido como “colesterol bueno” por su eliminación del “coles-

terol malo" de la sangre. Evita la acumulación de grasa y la formación de placa que obstruye las arterias. Se encuentra en aceites vegetales.

Colesterol LDL (Low Density Lipoprotein): Conocido como "colesterol malo" porque transporta colesterol del hígado a los tejidos, puede causar formación de placas de colesterol en las paredes de las arterias.

Triglicérido: Lípido constituido por tres cadenas de ácidos grasos esterificadas a una molécula de glicerol. Se usa para acumular energía en el organismo.

 **Lecitina:** Componente fosfolípido de las membranas celulares y las lipoproteínas; emulsionante natural que ayuda a estabilizar el colesterol en la bilis.

Carbohidrato Simple: Tipo de carbohidrato que se descompone rápidamente por el cuerpo para utilizarse como energía. Se encuentra en alimentos como las frutas, lácteos, azúcares refinados y refrescos.

Almidones: Carbohidrato formado por múltiples unidades de glucosa unidas entre sí en una forma que el cuerpo puede digerir. Conocidos como carbohidratos complejos.

 **Fibra:** Sustancia presente en alimentos de origen vegetal como frutas, verduras y granos. Forma parte de una dieta saludable por su desempeño importante en el organismo.

Fibra Soluble: Tipo de fibra que atrae agua y se convierte en un gel durante la digestión. Contribuye a dar saciedad y controlar niveles de colesterol.

Fibra Insoluble: Tipo de fibra que aporta volumen a las heces y contribuye a que los alimentos pasen más rápido del estómago al intestino.

Glucosa: Azúcar utilizado por los tejidos como forma de energía.

Sacarosa: Endulzante de origen natural obtenido a partir de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera.

Aminoácido: Sustancia que forman las proteínas presente en la piel y cabello.

Aminoácidos Esenciales: Aminoácidos que no pueden ser sintetizados por el cuerpo, por lo que deben ser incluidos en la dieta habitual.

6 Colágeno: Proteína que es la principal componente del tejido conjuntivo, huesos y cartílagos.

7 Faseolamina: Proteína obtenida del frijol blanco que dificulta la digestión y absorción de parte de los carbohidratos simples (altos en azúcares) ingeridos en la dieta.

8 Gluten: Proteína presente en los granos como trigo, cebada, centeno y avena.

9 L-Cisteína: Aminoácido presente en la proteína que ayuda a la formación de la piel y es básico en los procesos de desintoxicación.

10 L-Carnitina: Aminoácido cuaternaria soluble en agua cuya función principal radica en el metabolismo de los ácidos grasos y en la producción de energía.





MICRO-NUTRIENTES

Este es un grupo de sustancias que no aportan energía, pero son esenciales para el buen funcionamiento del organismo. También son conocidos como oligoelementos: **vitaminas** y **minerales**.

Vitamina Hidrosoluble: Vitaminas que se disuelven en agua, por lo que deben consumirse diariamente. Incluye la Vitamina C y las Vitaminas del Complejo B.

Vitamina Liposoluble: Grupo de vitaminas que se disuelven en aceites y grasas. Incluye las Vitaminas A, D, E y K.

11 Vitamina A: Vitamina liposoluble que contribuye a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos, membranas y piel sanos, además de tener importantes funciones en la vista. Tiene un papel importante en el metabolismo del hierro y en el proceso de diferenciación celular.

12 Vitaminas del Complejo B: Vitaminas B1, B2, B3, B5, B6, B7, B9 y B12.

Vitamina B1 (Tiamina): Vitamina participe en el funcionamiento del sistema nervioso. Interviene en el metabolismo y en el crecimiento y mantenimiento de la piel.

Vitamina B2 (Riboflavina): Vitamina relacionada con la transformación de los alimentos en energía y con la respi-

ración celular, la piel, las mucosas y la vista.

Vitamina B3 (Niacina): Vitamina que mejora el sistema circulatorio y la piel. Estabiliza la glucosa en la sangre, el sistema respiratorio y nervioso.

Vitamina B5 (ácido pantoténico): Vitamina que interviene en la asimilación de carbohidratos, proteínas, lípidos, en la síntesis del hierro, formación de insulina y mantiene los niveles de colesterol estables.

Vitamina B6 (piridoxina): Vitamina que mejora la circulación y los procesos digestivos, ayuda al sistema inmune y es fundamental para la formación de otras vitaminas como la B3.

Vitamina B7 (Biotina): Vitamina que contribuye al buen funcionamiento del metabolismo. Contribuye al buen estado del cabello, piel y uñas, así como al mantenimiento de tejidos.

Vitamina B9 (ácido fólico): Vitamina que actúa como catalizador de la fijación de CO₂ en la síntesis de ácidos grasos. Participa en la formación de hemoglobina y en la obtención de energía a partir de la glucosa.

Vitamina B11 (carnitina): Vitamina que interviene en el transporte de ácidos grasos hacia el interior de las células, reduce el colesterol y los triglicéridos al igual que el riesgo de la formación de depósitos grasos en el hígado.

Vitamina B12: Vitamina que ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al mantenimiento del sistema nervioso central.

 **Vitamina C:** Vitamina que soporta el sistema inmunológico, la salud visual y cardiovascular, estimula la producción del colágeno de las células y del tejido conec-

tivo. contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario durante el ejercicio físico intenso y después de este y mejora la absorción del hierro.



Vitamina D: Vitamina crucial en la salud de huesos y dientes, y en la absorción del calcio, y contribuye al mantenimiento de niveles normales de calcio en sangre.



Vitamina E: Vitamina antioxidante que protege el tejido corporal del daño causado por los radicales libres. Contribuye a mantener el sistema inmunitario fuerte y es importante para la formación de glóbulos rojos.

Minerales: Estos son compuestos naturales inorgánicos que no producen los seres vivos. Se encuentran en la corteza de la tierra y están formados por uno o más elementos químicos

Boro: Mineral que soporta el crecimiento normal, el fortalecimiento de los huesos y salud cerebral.



Calcio: Mineral esencial para el crecimiento, el mantenimiento y la reproducción del cuerpo humano. Ayuda a formar y mantener dientes y huesos sanos. Los niveles apropiados de calcio durante toda una vida pueden ayudar a prevenir la osteoporosis.

Cobre: Mineral que da soporte al sistema cardiovascular y nervioso. Fortalece el colágeno, los cartílagos, tendones y huesos.

Cromo: Mineral que beneficia al metabolismo de los carbohidratos y al control de las grasas.

Fósforo: Mineral que mantiene la salud de huesos y dientes, la energía celular, la función normal de las células y el balance del PH.

17 Hierro: Mineral que propicia el tránsito del oxígeno, regula el crecimiento de las células y produce las proteínas de hemoglobina y mioglobina.

18 Magnesio: Mineral que fortalece los huesos y la función muscular; cofactor en el metabolismo de la energía, regula el latido del corazón.

19 Manganeseo: Mineral que asiste al funcionamiento normal de los músculos y nervios, ayuda a construir la salud de los huesos y beneficia a la producción de energía.

Molibdeno: Mineral que soporta a la función del metabolismo y las células, el cuerpo lo usa para almacenar hierro.

20 Potasio: Mineral importante para la producción de proteínas, metabolismo de carbohidratos y desarrollo muscular además de regular los latidos del corazón.

Selenio: Mineral que fortalece las células y estructuras intercelulares, al sistema inmune, protección contra radicales libres y ayuda a mantener al hígado saludable.

Sodio: Mineral que mantiene el balance de los electrolitos; soporta la forma saludable de las células, funciones nerviosas y respuesta muscular.

Yodo: Mineral que beneficia a la función saludable de la tiroides, cabello, piel y salud de uñas.

21 Zinc: Mineral que aporta el crecimiento y división normal de las células; beneficia la función de las membranas celulares, el sistema inmune, ojos, articulaciones y reparación de tejidos.





FI- NUTRIENTES

Estos son sustancias naturales que se encuentran en las frutas y verduras. Son los responsables de darles color, sabor, protegerlas de los rayos ultravioleta, bacterias, inclemencias del entorno. Al incluirlos en la dieta, proporcionan una **protección antioxidante**.

22 Ácido Elágico: Fuerte antioxidante presente en las frambuesas, las moras, los arándanos y las granadas; contribuye a la restauración del sistema celular.

23 Alicina: Fitonutriente que contribuye a la salud del corazón y reducción de los niveles de colesterol; encontrado en la cebolla y el ajo.

24 Antocianidina: Grupo de Fitonutrientes encontrado en abundantes cantidades en arándanos, ciruelas y otros alimentos azules y violetas; tiene fuertes propiedades antioxidantes y juega un papel importante en la protección del cuerpo humano contra el daño causado por los radicales libres; contribuye a la salud del corazón; contribuye a la salud del ADN, de la piel y del sistema digestivo.

25 Betacaroteno (Alfacaroteno, Betacriptoxantina): Conocidas como carotenoides ProVitamina A por la conversión por el cuerpo en Vitamina A; se encuentran

en la zanahoria, la col y la calabaza; contribuyen a la salud de la vista y ayudan a mantener la hidratación de la piel; favorecen un saludable funcionamiento del sistema inmunológico; contribuyen a la protección celular.

Bioflavonoide: Antioxidante, también conocido como Vitamina P, proveniente de la piel de los cítricos; recomendado para tratar problemas circulatorios, mantener equilibrados los niveles de colágeno, eliminar el exceso de cobre del cuerpo y proteger de las infecciones.

Carotenoide: Sustancia de origen vegetal que protege la piel de la oxidación.

 **EGCG (Galato de Epigallocatequina):** Fito-nutriente encontrado en el té verde, el té negro y el té blanco; ofrece múltiples beneficios a tu salud por su efecto antioxidante para mantener saludables los niveles de colesterol en la sangre; favorece la función vascular.

 **Espirulina:** Alga microscópica que posee forma de espiral, de color azul verdoso, es rica en proteínas y hierro por lo que es ideal para vegetarianos, además de su alto contenido en vitamina B12, Betacaroteno, Calcio, Fosforo y Vitamina E.

 **Hesperidina:** Parte de la familia de los flavonoides; se encuentra en la naranja, la toronja, el limón, la mandarina y la menta; favorece el buen funcionamiento del sistema cardiovascular.

 **Isoflavona:** Fitonutriente encontrado en la soya, garbanzos y otras legumbres; contiene propiedades antioxidantes; ayudan a la salud del corazón, huesos y crecimiento celular.

 **Isotiocianato:** Fitonutriente encontrado en las verduras crucíferas como el brócoli, el repollo, la coliflor, la

col de Bruselas; contribuye a un saludable crecimiento celular.

 **Licopeno:** Parte de la familia de los carotenoides encontrado en el tomate, la sandía, la toronja y el repollo colorado; ofrece importantes beneficios antioxidantes; contribuye a la salud de la próstata; ayuda a mejorar la salud pulmonar y hepática; su alto consumo atenúa los efectos de los rayos ultravioleta.

 **Luteína:** Antioxidante de la familia de los carotenoides; actúa como agente protector frente al desarrollo de enfermedades como la arterosclerosis.

 **Phytoprotect:** Mezcla patentada de romero, cúrcuma y fava d'Anta, que de forma combinada muestra una sinergia para ayudar a impulsar la asimilación de nutrientes.

 **Quercetina:** Miembro de la familia de los fitonutrientes conocidos como bioflavonoides, los cuales funcionan como antioxidantes y ayudan a la asimilación de la Vitamina C en el cuerpo; se encuentra comúnmente en la manzana, la cebolla y el té verde; contribuye directamente con la salud de los vasos sanguíneos y del corazón.

 **Rhodiola:** Planta herbácea conocida como adaptógeno, familia de suplementos naturales que exhiben la capacidad de mejorar la respuesta humana al estrés físico y / o mental y al trauma.

 **Resveratrol:** Fitnonutriente que es fuente de antioxidantes en la uva roja, la granada y los arándanos; favorece la salud del corazón.

 **Zeaxantina:** Carotenoide liposoluble que se encuentra en algas, bacterias y plantas superiores.

Otras definiciones importantes

Ajo: Es un alimento que produce una sustancia llamada alicina, la cual tiene beneficios relacionados con el corazón y el sistema sanguíneo, como por ejemplo ayuda a regular la presión arterial, disminuir el colesterol y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Anemia: Afección en la que el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos sanos por lo que disminuye la capacidad de transporte de oxígeno en la sangre, la deficiencia de hierro, Vitamina B12 y ácido fólico son sus principales causas.

Antibiótico: Sustancia que combaten las infecciones bacterianas. Actúa matando las bacterias o impidiendo que se reproduzcan.

Antioxidante: Sustancias que utiliza el cuerpo para neutralizar la presencia de radicales libres.

Antiséptico: Sustancia antimicrobiana que se aplican a un tejido vivo o sobre la piel para reducir la posibilidad de infección.

Bolo Alimenticio: Masa de alimentos que ha sido triturada por los dientes mediante el proceso de masticación y mezclada con la saliva.

Caloría o Kilocaloría: Cantidad de energía necesaria para elevar la temperatura de 1 ml de agua a una temperatura inicial estándar en 1 grado centígrado.

Carboximetilcelulosa: Sal soluble en agua.

Cardiopatía: Padecimiento del corazón o del resto del sistema cardiovascular.

Cempasúchil: Planta herbácea, originaria de México, con flores amarillas o anaranjadas, con olor fuerte, con uso medicinal.

Coenzima: Componente orgánico no proteínico que actúa como intermediario metabólico.

Diabetes: Enfermedad crónica del metabolismo por falta total o parcial de la hormona insulina.

Emulsionante: Sustancia que permite obtener una emulsión o estabilizarla.

Enzima: Molécula que facilita y acelera las reacciones químicas que tienen lugar en el cuerpo.

Glóbulo Rojo: Célula sanguínea que contiene en su interior la hemoglobina; portador de oxígeno a las células y tejidos del cuerpo.

Glutación: Antioxidante intracelular principal; neutraliza los radicales libres y ayudar a prevenir muchos de los daños que causan con ayuda de sus enzimas.

Hipoglucemia: Concentración anormalmente baja de glucosa en la sangre, inferior a 50-60 mg por 100 ml; también se conoce como hipoglicemia.

Hormonas: Sustancia fabricadas por glándulas endocrinas, que al entrar en el torrente sanguíneo ponen en funcionamiento diversos órganos del cuerpo.

IDR: Ingesta Diaria Recomendada; cantidad sugerida de nutrimentos que se deben consumir cada día para cubrir las necesidades nutricionales.

Keratina: Sustancia orgánica que forma la base de la epidermis (piel), uñas, pelo y tejidos córneos.

Maltodextrina: Sustancia que aporta energía de alta densidad, con la ventaja de no contar con cantidades significativas de grasa o fibra.

Masa Ósea: Cantidad total de hueso que posee una persona en su esqueleto.

Metabolismo: Proceso por el cual el cuerpo obtiene la energía que necesita de los alimentos.

ORAC: Oxygen Radical Absorbance Capacity o Capacidad de Absorción de Oxígeno de los Radicales; prueba estandarizada adoptada por el Departamento Federal de Agricultura de Norteamérica para medir el potencial antioxidante total de alimentos y suplementos nutricionales.

Orgánico: Cultivado siguiendo métodos tradicionales sin sustancias sintéticas ni tóxicas; libre de agroquímicos y amigable con el medio ambiente; alimento ecológico.

Osteoporosis: Enfermedad en la cual, por falta de calcio, disminuye la cantidad de minerales en el hueso, haciendo que pierdan fuerza y volviéndolos quebradizos; susceptibles de fracturas y de microfracturas.

Radicales Libres: Moléculas que atacan a las células sanas; se producen por acción de los rayos UVA del sol o de las máquinas de rayos artificiales y por la contaminación atmosférica.

Rayos UV: Radiación ultravioleta que proviene del sol.

Sistema Enzimático: Cadena o secuencia de enzimas destinadas a activar o inhibir las 2 etapas del metabolismo celular (anabolismo y catabolismo).

Sistema Circulatorio: Conjunto de órganos que transpor-

ta la sangre a través del cuerpo. Se compone por arterias, venas, vasos capilares y el corazón.

Suplemento Alimenticio: Sustancia consumida por vía oral que complementa la alimentación; vitaminas, minerales, hierbas, aminoácidos, enzimas y extractos glandulares son ejemplo de ellos; se encuentran en diferentes presentaciones, como tabletas, cápsulas, cápsulas suaves de gelatina, cápsulas de gelatina, líquidos y polvos; no sustituye a los alimentos convencionales ni a una comida completa o dieta alimenticia.

Tracto Intestinal: Conjunto de órganos en los animales multicelulares a través del cual se extrae la energía y nutrientes de los alimentos y se expulsan los residuos que quedan; sus principales funciones son la ingestión, la digestión, la absorción y la excreción.

Tubo Neural: Estructura presente en el embrión, del que se origina el sistema nervioso central.

Vasos Capilares: Vasos sanguíneos que salen del corazón y llevan la sangre a los distintos órganos del cuerpo.

¿CUÁNTAS FRUTAS Y VERDURAS CONSUMES AL DÍA?
¿CUÁNTAS VECES POR SEMANA CONSUMES PESCADO?
¿Te alimentas adecuadamente?

Información con fines ilustrativos y basada en estudios de AMWAY™ Corporation. Los Suplementos Alimenticios complementan e incrementan la ingesta dietética total.



Vitamina C (166,7 mg)
equivalente a
4 naranjas valencia



Quercetina (150 mg)
equivalente a
5 manzanas



Selenio (5 mcg)
equivalente a 1 taza de
cacahuate tostado



Vitamina A (750 mcg)
equivalente a 1 taza de
zanahoria picada



Hesperidina (60 mg)
equivalente a
3 naranjas



Riboflavina B2 (5 mg)
equivalente a 684 gr de
queso oaxaca



**Ácido Fólico
(133 mcg) equivalente a 1
manejo de apio**



**Vitamina E (12,4 mg) equi-
valente a 137.7 gr
de nuez de castilla**



**Fósforo (45,7 mg) equiva-
lente a
200 gr de col**



**Calcio (300 mg) equiva-
lente a
5 tazas de brócoli**



**Niacina (11,7 mg) equiva-
lente a 2 piernas de pollo
sin piel**



**300 mg de Omega 3 prove-
nientes de pescados azules
y linaza**



**Magnesio (133,3 mcg) equi-
valente a 7½ tazas de
fresas**



**Cromo (5 mcg)
equivalente a 40 gr de
lentejas**



**Manganeso (1,7 mg)
equivalente a 2 tazas de
chícharos**

¿CUÁNTAS FRUTAS Y VERDURAS CONSUMES AL DÍA?

¿CUÁNTAS VECES POR SEMANA CONSUMES PESCADO?

¿Te alimentas adecuadamente?

Información con fines ilustrativos y basada en estudios de AMWAY™ Corporation. Los Suplementos Alimenticios complementan e incrementan la ingesta dietética total.



**Luteína (6 mg)
equivalente a 1 taza de
espinacas**



**Biotina (100 mcg)
equivalente a 100 gr de
hígado de res**



**Ácido Elágico (40 mg)
equivalente a 1 1/2 taza de
frambuesas**



**Cobre (0,7 mg)
equivalente a
1/2 taza de almendras**



**Hierro (6 mg) equiva-
lente a 4 tazas picadas de
espinaca**



**Tiamina B1 (5 mg) equi-
valente a 6 tazas de avena
natural**



**Vitamina B6 (5 mg) equi-
valente a 1 kg de plátano
tabasco**



**Molibdeno (5 mcg) equiva-
lente a 1 papa**



**Vitamina D (3,33 mcg)
equivalente
a 4 huevos**



**EGCG (90 mg)
equivalente a 2 tazas de té
verde**



**Betacaroteno
(500 mcg) equivalente a 2
aguacates**



**Yodo (50 mcg)
equivalente a
13 rábanos**



**Ácido Pantotenico
(8 mg) equivalente a 1 taza
de cereal integral**



**Zinc (6,7 mg) equivalente
a 155 gr
de filete de res**

CÓMO LEER UNA TABLA NUTRIMENTAL

- 1. Detecta la cantidad de la porción ya que en ocasiones si es un envase que contiene varias piezas de producto, una ración puede ser una sola pieza del contenido total.
- 2. Detecta el valor nutrimental, ésta por ejemplo contiene poco sodio y 0% de colesterol.
- 3. Del lado derecho de la tabla se encuentra el aporte del producto en porcentaje, comparado con la recomendación de la Ingesta Diaria Recomendada (IDR).
- 4. Finalmente en los productos adicionados con Vitaminas y Minerales aparece el aporte en porcentaje. Verifica cuál es el aporte real de éstos.
- Este es un ejemplo de la tabla nutricional que aparece en los productos:

Información nutricional

Tamaño por porción	1 tableta de 1 g	
Porciones por envase	60	
	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor Energético	4,6Kcal/1,1Kj	0,23
Carbohidratos	0,3 g	0,1
Proteínas	0 g	0
Grasas Totales	0 g	0
Grasas Saturadas	0 g	0
Grasas Trans	0 g	-
Fibra Alimentaria	0,2 g	0,8
Sodio	12,1 mg	0,5
*% Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.		
	Cantidad por porción	% IDR
Vitamina D	5 mcg	50
Calcio	200 mg	20
Magnesio	66,67 mg	26



Portafolio de Suplementos NUTRILITE™
Naturaleza, Ciencia y Salud Óptima.
Edición 2021

Juan Benito Blanco #1271

C.P. 11,300

Tel: (005982) 706-9276

Fax: (005982) 706-9280

Síguenos en:

www.amway.com.uy

 /AmwaydeUruguay

 @AmwaydeUruguay

 /AmwaydeUruguay

 @ AmwaydeUruguay

