

CUIDADOS NUTRICIONALES EN LA MUJER

V[☆]**i****v****e**
plenamente



DURGA
Centro Integral de Salud y Nutrición

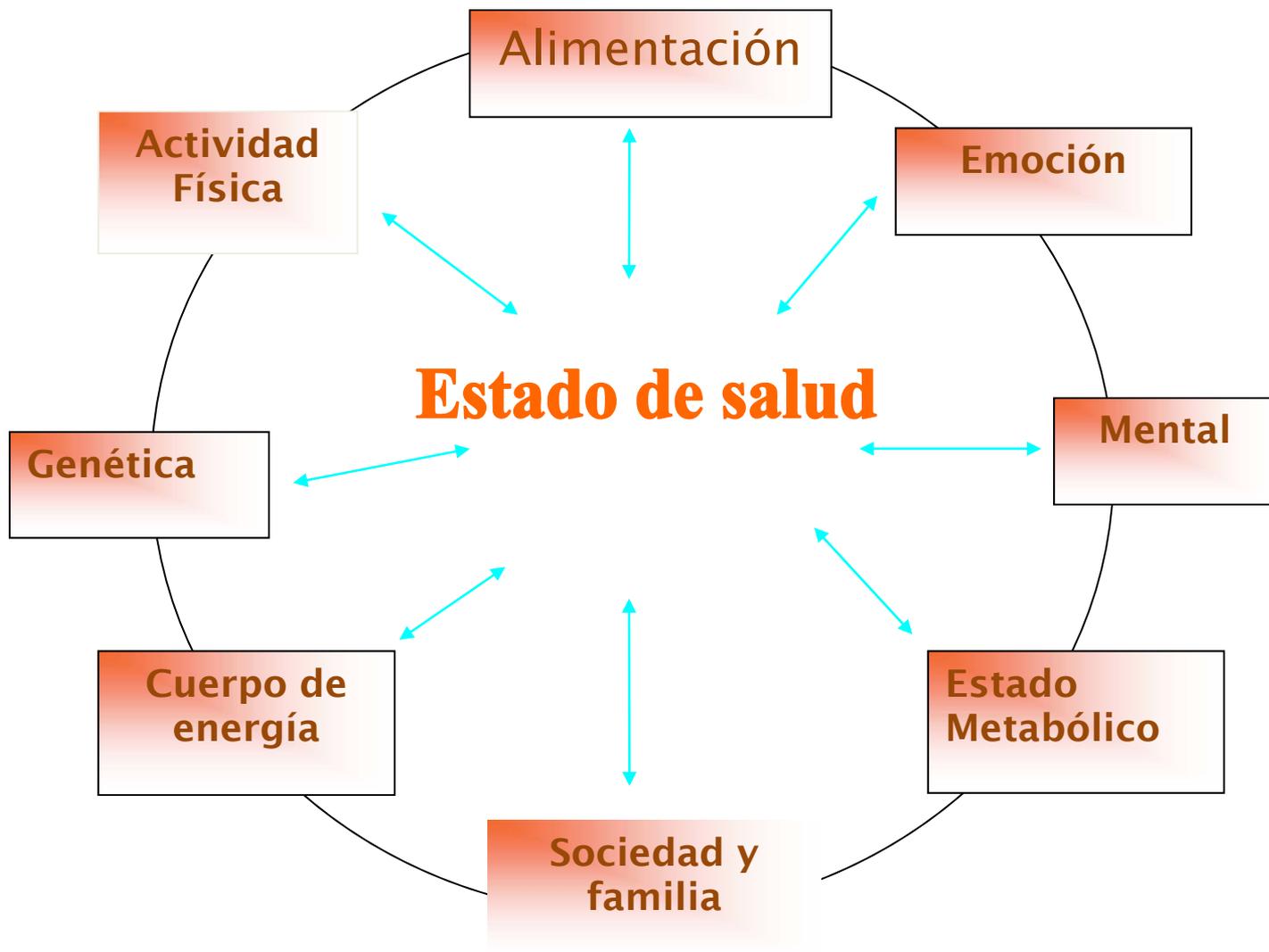
¡Un camino de placer y salud!

Objetivo

Incrementar la calidad de vida de la mujer al recuperar y mantener los niveles óptimos de salud,
Y aumentar el rendimiento físico, emocional y mental a través de una nutrición adecuada.

Contenido

- Intoxicación por alimentos y combinaciones
- Desintoxicación y estilo de vida
- Recomendaciones nutrimentales



CONCEPTOS



- **DIETA:** Del griego *Diata*, que significa forma de vida. Alimentos y platillos que se consumen.
- **NUTRIMENTO:** Todo material energético, estructural, y catalítico necesario para el funcionamiento celular. Hierro, calcio, Vitaminas, AA, CH, Lp...

Propiedades de una alimentación adecuada

- Completa
- Suficiente
- Equilibrada
- Variada
- Cultural
religiosamente aceptada
- De acuerdo a la economía



Completa

- Debe de tener todos los grupos (colores) de alimentos del plato del bien comer, es decir:
- Frutas
- Verduras
- Cereales
- Carnes
- Legumbres



Suficiente

- La dieta debe de contener todos los alimentos que necesitemos de acuerdo a nuestra edad, sexo, estatura, actividad, estado de salud.



Variada

- La dieta debe de contener todos los alimentos que necesitemos de acuerdo a nuestra edad, sexo, estatura, actividad, estado de salud.



Equilibrada

- Incluye variedad de alimentos en las cantidades adecuadas de acuerdo al requerimiento.



Agua

- El cuerpo se compone de 60 - 70 % de agua, igual que la Tierra,
- el recién nacido tiene entre 70 -75 % líquido,
- un anciano tiene entre 55 -60 % .
- El proceso de envejecimiento no solo tiene que ver con la cantidad de agua en el organismo, sino a la calidad de ésta.

Agua

- Es el vehículo de nutrimentos y también de desechos. Cuando ésta se estanca, surge la enfermedad.
- Para mantener la salud es necesario beber agua potable, simple para activar los fluidos eléctricos de la gran corriente

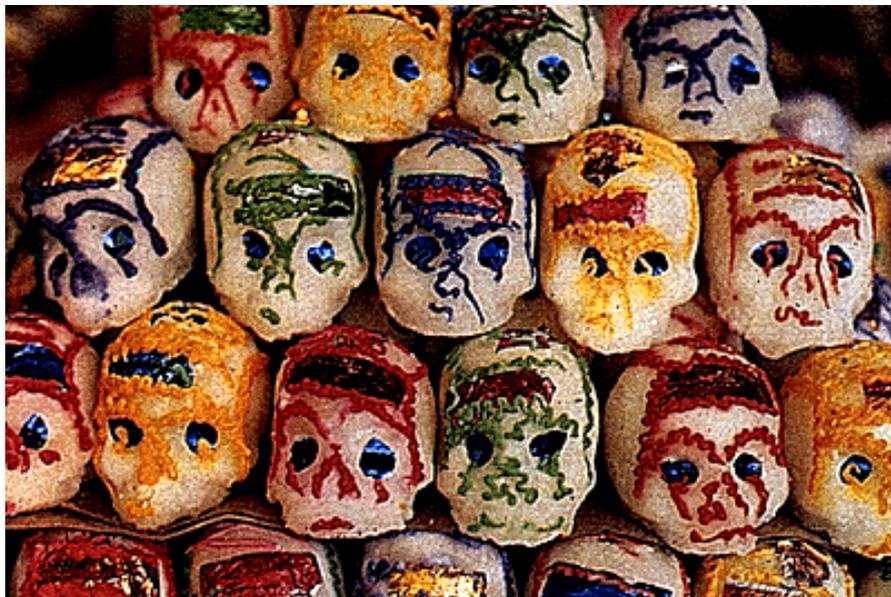




MOLÉCULA DE AGUA EN UN RÍO SUCIO.



Azúcar



- La alimentación equivocada conduce a problemas en la energía, vitalidad, salud, emociones alteradas, conducta sexual en desequilibrio y una actitud mental negativa

- El mayor problema de la mujer es la deficiencia en eliminar lo ingerido.



- Por lo que hay que asegurar alimentos de fácil digestión y eliminación.



Recomendaciones para nosotras las mujeres



- Frutas cítricas, duraznos, papaya, pasitas, dátiles
- Sandías, betabel, vegetales, semillas
- Vegetales al vapor
- Jugos de frutas
- Ensaladas frescas
- tofu



Prohibidos

- Bebidas alcohólicas
- Estimulantes como el café, te, bebidas muy dulces
- Carnes y guisados pesados.
- Grasas saturadas
- Sal y azúcar: porque se llevan la belleza



Recuperar Energía

- 5 almendras salteadas en ghee y miel
- (retiene calcio, es energizante)
- Almendras con cáscara SOLO los 5 días de menstruación y después del parto. Sino, son peladas.
- Te de jengibre: glándulas, sistema nervioso, digestivo, y respiratorio

Excelente



- 2 cucharadas de aceite de ajonjolí crudo
- Vitamina E, clorofila, aceites vegetales como ajonjolí, coco, cacahuete, olivo, supremo de almendras

Yogui te

Energetizante

- Clavo
- Pimienta
- Cardamomo
- Jengibre
- Te negro
- Miel
- Leche



Cúrcuma

Incrementa energía, curativa para órganos. Purifica la sangre y la mantiene bella. Excelente para las membranas mucosas



- Come cuando tengas hambre, no cuando tengas demasiada hambre.
- Disfruta de lo que comes y de la vida.
- Trabaja con tu estrés. Te hace comer más y se modifica tu metabolismo.
- Ejercítate inteligentemente.

- Regula tiempo de TV.
- Duerme y descansa.
- Crea el espacio para hacer ejercicio.
- Símbolos de salud, vitalidad, éxito: fotos, arte, etc.

- Compensar con vegetales frescos
- Poner medida
- Quitar la culpa



www.espaciodevida.net

1111

Salud Cuántica

Vive
plenamente



Centro de Salud y Nutrición Integral

DURGA
Espacio de Vida

¡Un camino de placer y salud!