

CONFERENCIA

SALUD NEURÁLGICA Y VITAMINA B12.



Todos los derechos reservados © 2023.



La salud se cocina en casa®

Por: Donnato de la O.

¿Qué aprenderás en esta conferencia?

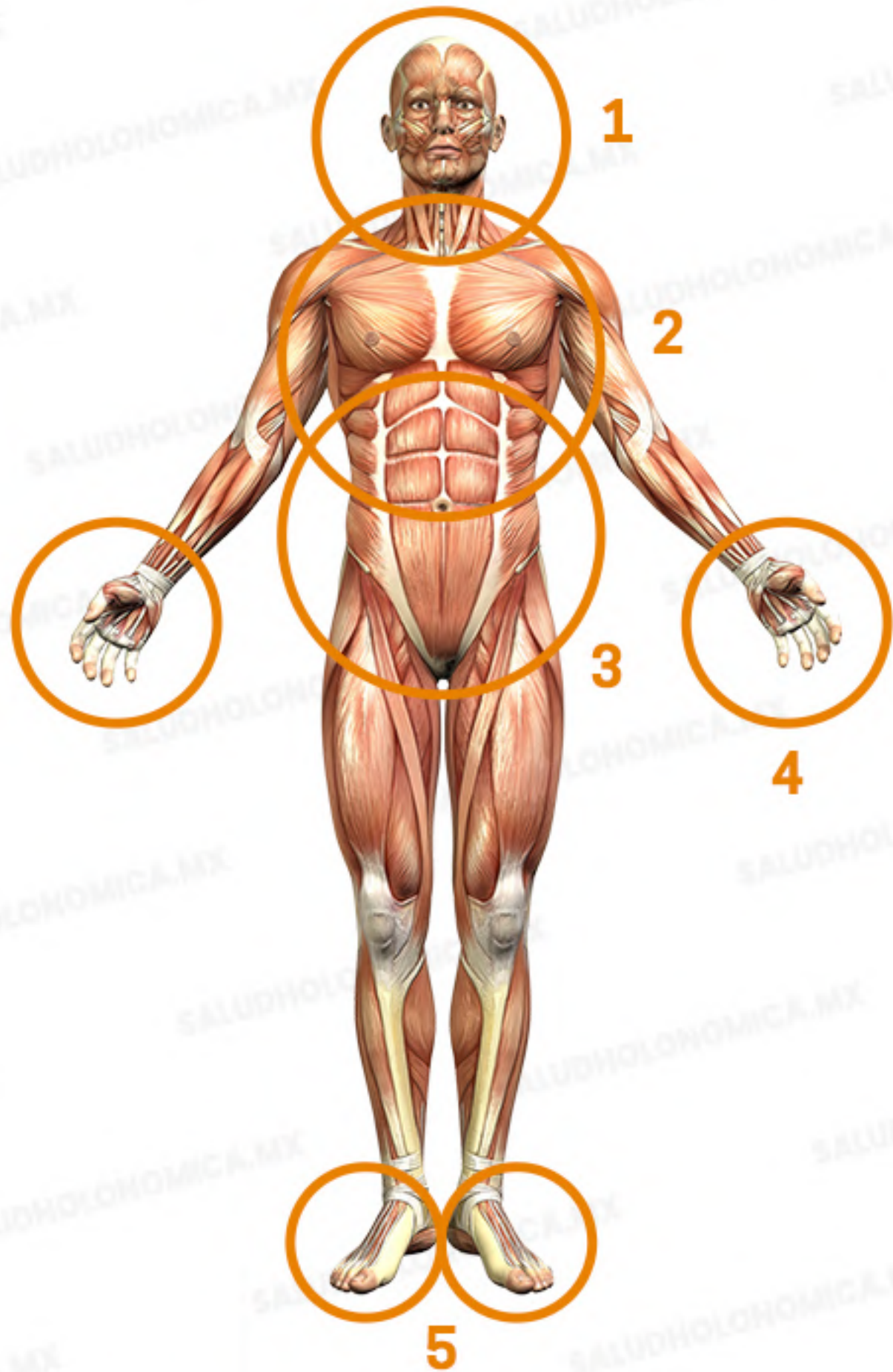
- Mecanismo de las células cerebrales
- Células del sistema nervioso
- Metilación del ADN y Vitamina B12 metilcobalamina
- Vitaminas del grupo B. *¿Por qué es tan especial la Vitamina B12?*
- Funciones de la Vitamina B12 en el cuerpo
- Origen de la Vitamina B12: *¿es origen animal?*
- Deficiencias de Vitamina B12: causas y consecuencias
- Alimentos que contienen Vitamina B12, *¿son suficientes?*
- Suplementación saludable de Vitamina B12 Metilcobalamina
- *¿Es seguro suplementar Vitamina B12?*
- Diferencias entre Cianocobalamina y Metilcobalamina en suplementos
- Grupos de personas propensos a deficiencias de Vitamina B12
- 5 alimentos que no pueden faltar para una Salud Neurálgica de 100

Director de la orquesta.



La orquesta.

Necesidades Preponderantes Holonómicas Atención Plena



1. Centro de coordinación e información.
2. Oxigenación y distribución vía sangre.
3. Metabolismo, asimilación y eliminación.
4. Extremidades superiores - habilidades.
5. Extremidades inferiores - desplazamiento.



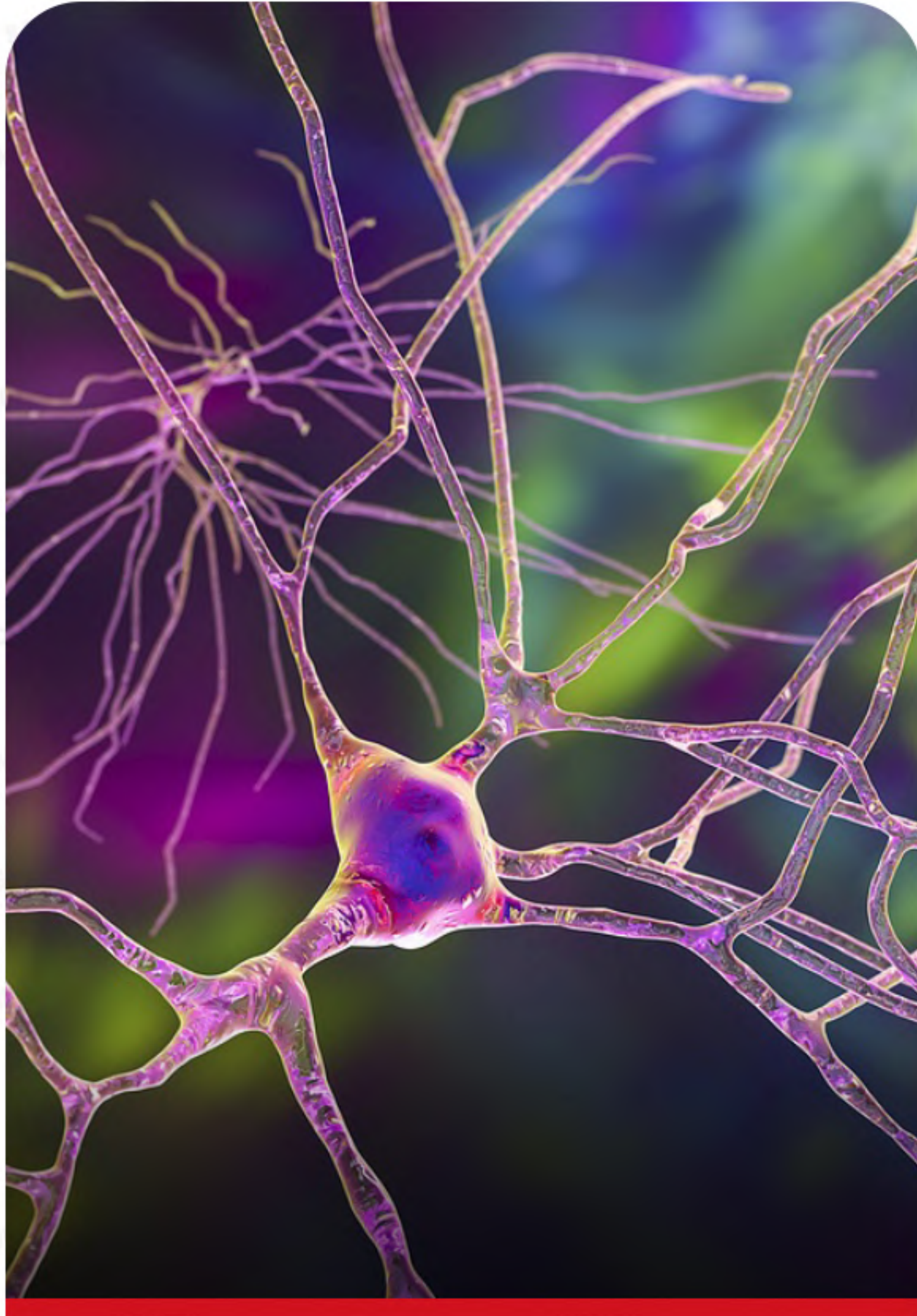
Necesidades Preponderantes

1. El Cerebro: Coordinación

Células Gliales; Tenemos 900 mil millones, células de soporte, que no son neuronales, pero apoyan la función neuronal.

Astroцитos; mantenimiento, soporte estructural, flujo sanguíneo, pH.

Oligodendrocitos; formación y mantenimiento de la mielina, axones y neuronas.



Células Schwan;

Sistema Nervioso Periférico igual que oligodendrocitos (nervios craneales, nervios espinales, extensión a todo el cuerpo)

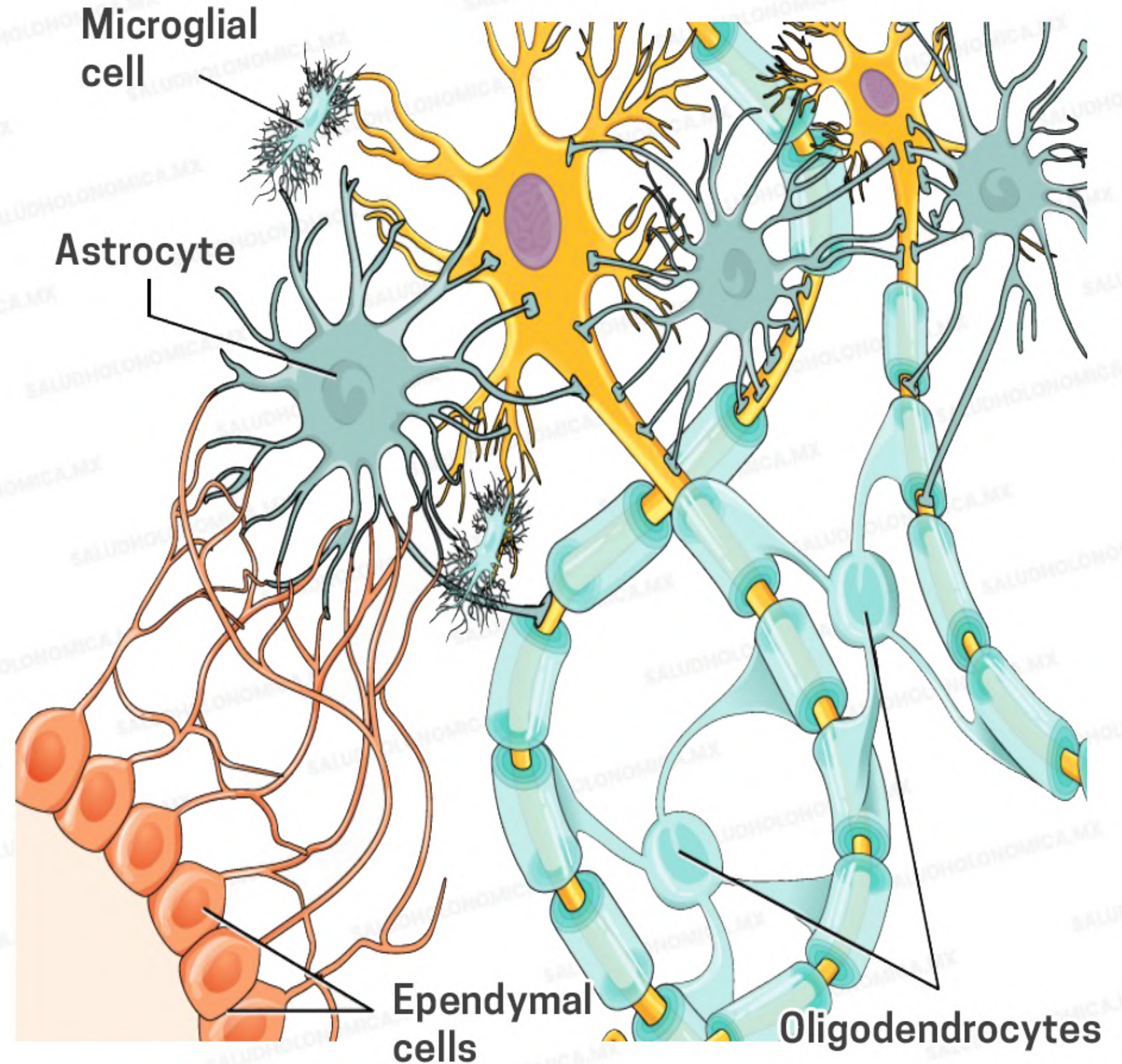
Microglia; función inmunológica cerebral, patógenos y desechos celulares.

Ependimocitos; producen y circulan líquido cefalorraquídeo, **provee amortiguamiento**, baña encéfalo (*actividades vitales para la supervivencia*).

Resumiendo:

Las células gliales están a cargo de:

- La **modulación de la actividad neuronal**.
- El **mantenimiento** del equilibrio del tejido nervioso.
- La **eliminación de desechos y la respuesta** inmune en el cerebro.



Células del Sistema Nervioso: Neuroglía

También participan en **proceso de aprendizaje y memoria.**

Su función va más allá del soporte estructural y tiene impactos significativos en *la transmisión de información* y *la formación de recuerdos.*

Las células gliales y sus funciones dependen de la **Vitamina B12 Metilcobalamina.**



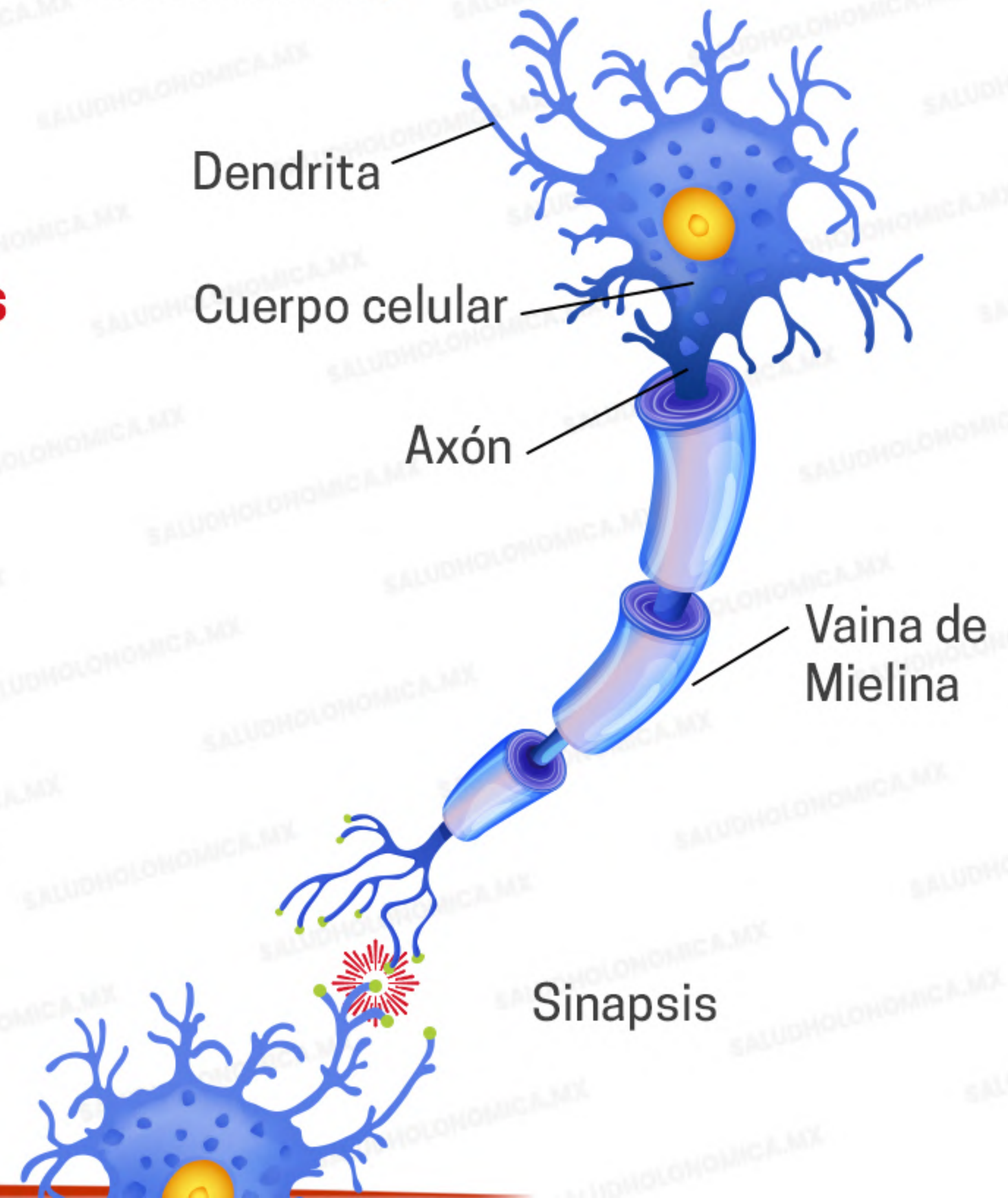
Neuronas.

Componente Principal del Sistema Nervioso.

El cerebro contiene 100 mil millones de neuronas, cada neurona conecta con otras 10,000 en **sinapsis** (comunicación entre neuronas dependientes de microbios vía Eje Intestino Cerebro)

Considerando coordinación de fisiología, procesos cognitivos, sensoriales y emocionales en constante **sinapsis**.

Hay mil millones de millones de chispazos eléctrico en el cerebro constantemente: Todo dependiente de **B12 Metilcobalamina**.

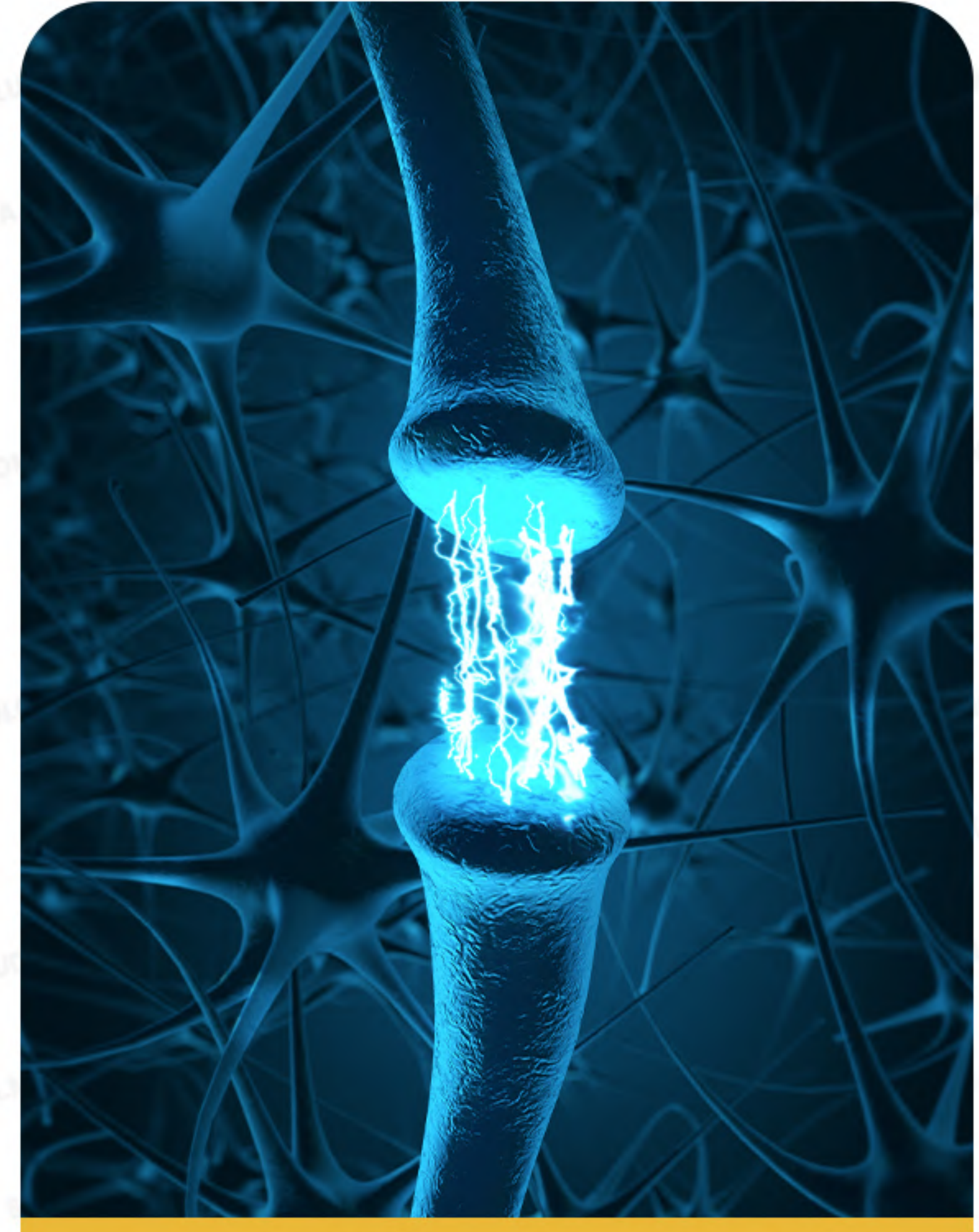


Neurotransmisores.

Son sustancias químicas que **se sintetizan dentro del cuerpo celular de las neuronas** y son almacenadas en vesículas dentro de la terminal presináptica.

Desempeñan un papel crucial en la **comunicación entre las neuronas** y en la **regulación de los procesos** como estado de ánimo, la **cognición** y la **función neuronal en general**.

El proceso de **sinapsis neuronal** es altamente especializado y se produce a una **velocidad extremadamente rápida**, permitiendo una transmisión eficiente de información en el Sistema Nervioso: **150,000 Km.**



Todo, total y altamente dependiente de la **Vitamina B12.**



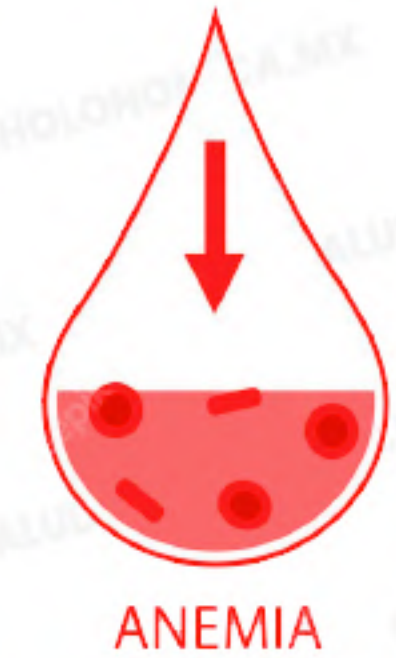
Funciones de la **Vitamina B12.**

- Ayuda a mantener la salud de las 100,000 millones de neuronas y de la sangre.
- Contribuye a la formación del ADN, el material genético en los 30 billones de células, y sus membranas, que forman nuestro cuerpo.
- Tiene un papel esencial en la formación de 3 millones de glóbulos rojos por segundo.
- También en el metabolismo celular, en el mantenimiento del sistema nervioso central y en el funcionamiento gastrointestinal.



Funciones de la **Vitamina B12.**

- Participa en el **metabolismo de la homocisteína**, que es una molécula factor de riesgo para enfermedades cardiovasculares incluyendo derrames cerebrales, si se maneja en altos niveles.
- Mantener la **Vitamina B12** en niveles óptimos ayuda a prevenir desequilibrios bioquímicos como la **anemia**, un trastorno que causa cansancio y debilidad, y **síntomas depresivos**.
- Es esencial para la preservación de la vaina de la mielina alrededor de las neuronas y para la síntesis de neurotransmisores.



Funciones de la **Vitamina B12.**

La Vitamina B12

Está involucrada en todas estas funciones tan importantes en el organismo, que ***su deficiencia tiene consecuencias graves en nuestra salud.***

Es por eso que **tiene una atención especial.**



Funciones de la **Vitamina B12.**



La falta de oxígeno en el cerebro puede afectar el estado de ánimo y la cognición, lo que puede contribuir a la aparición de síntomas depresivos. Además, la fatiga y la debilidad que a menudo acompañan a **la anemia** pueden hacer que sea más difícil participar en actividades sociales.

La Vitamina B-12 y la metilación global del ADN.

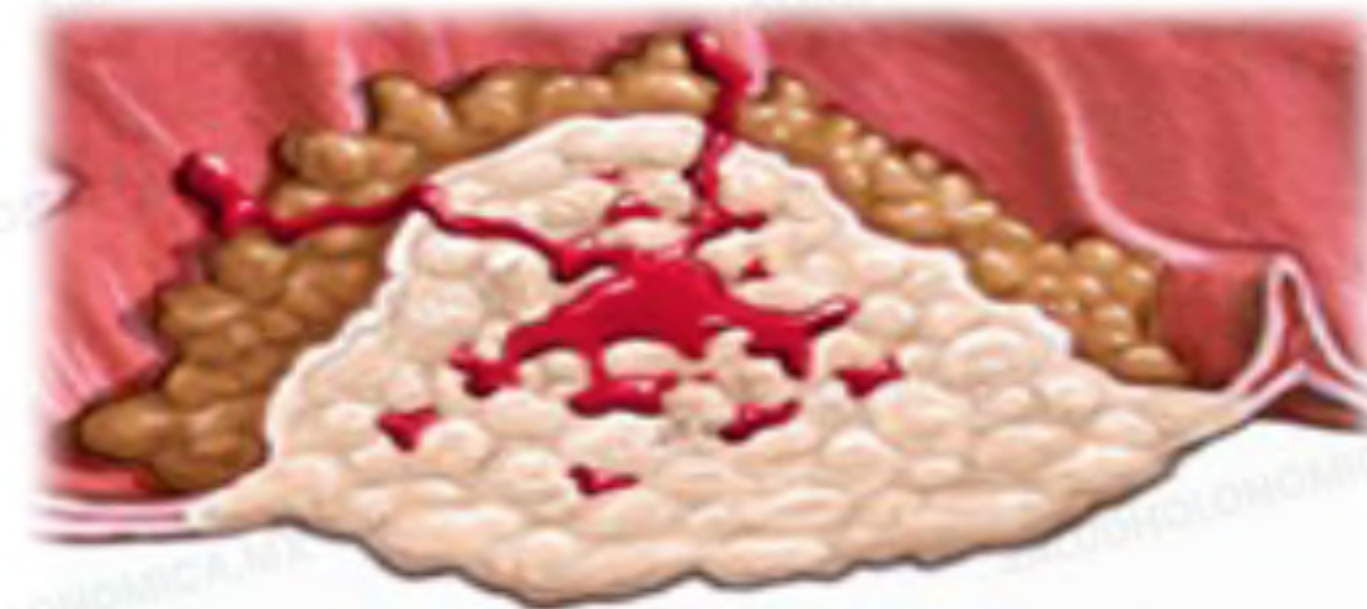
Como ya vimos, la **metilación** es la reacción química en el cuerpo por la cual una molécula pequeña que se llama **grupo metilo** se une al **ADN**, proteínas, grasas, carbohidratos u otras moléculas.

La **B12** está asociada con la **metilación** de la secuencia del **ADN**, en la que un gen activa o desactiva dicho gen para que produzca o no alguna proteína.



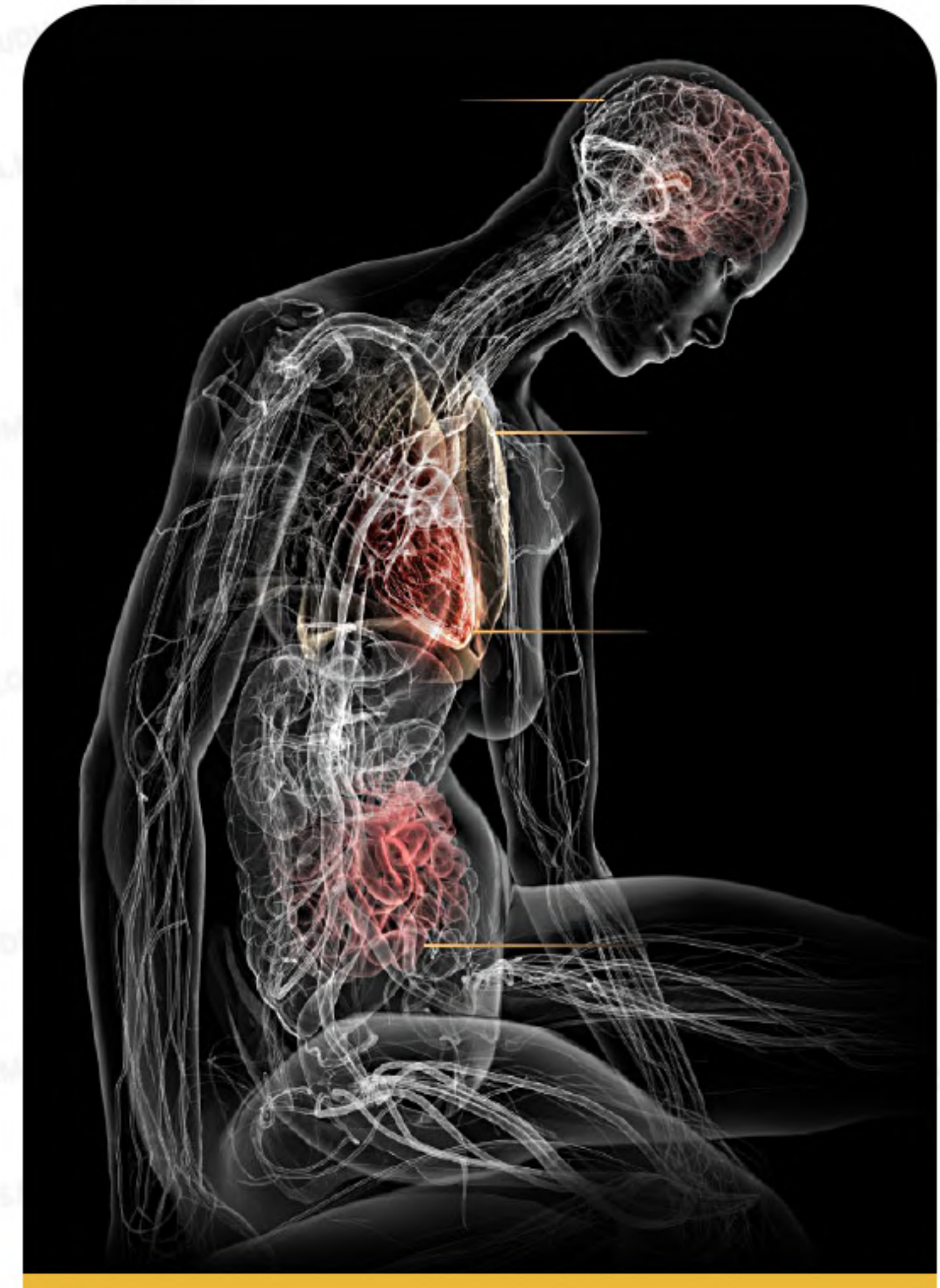
La deficiencia de **Vitamina B12** puede conducir a un daño elevado del **ADN** y una metilación alterada, que puede desencadenar diferentes desequilibrios bioquímicos.

Por ejemplo, estas alteraciones pueden provocar que las células se dividan sin control, que es una característica común de las células cancerosas.



La **Vitamina B12 metilcobalamina** hace la síntesis, la reparación epigenética y la metilación del ADN, que *involucra la logística, la estructura y la energía de todo el organismo.*

Ser deficiente en **B12 metilcobalamina** tiene *serias consecuencias de disfunción sistémica.*

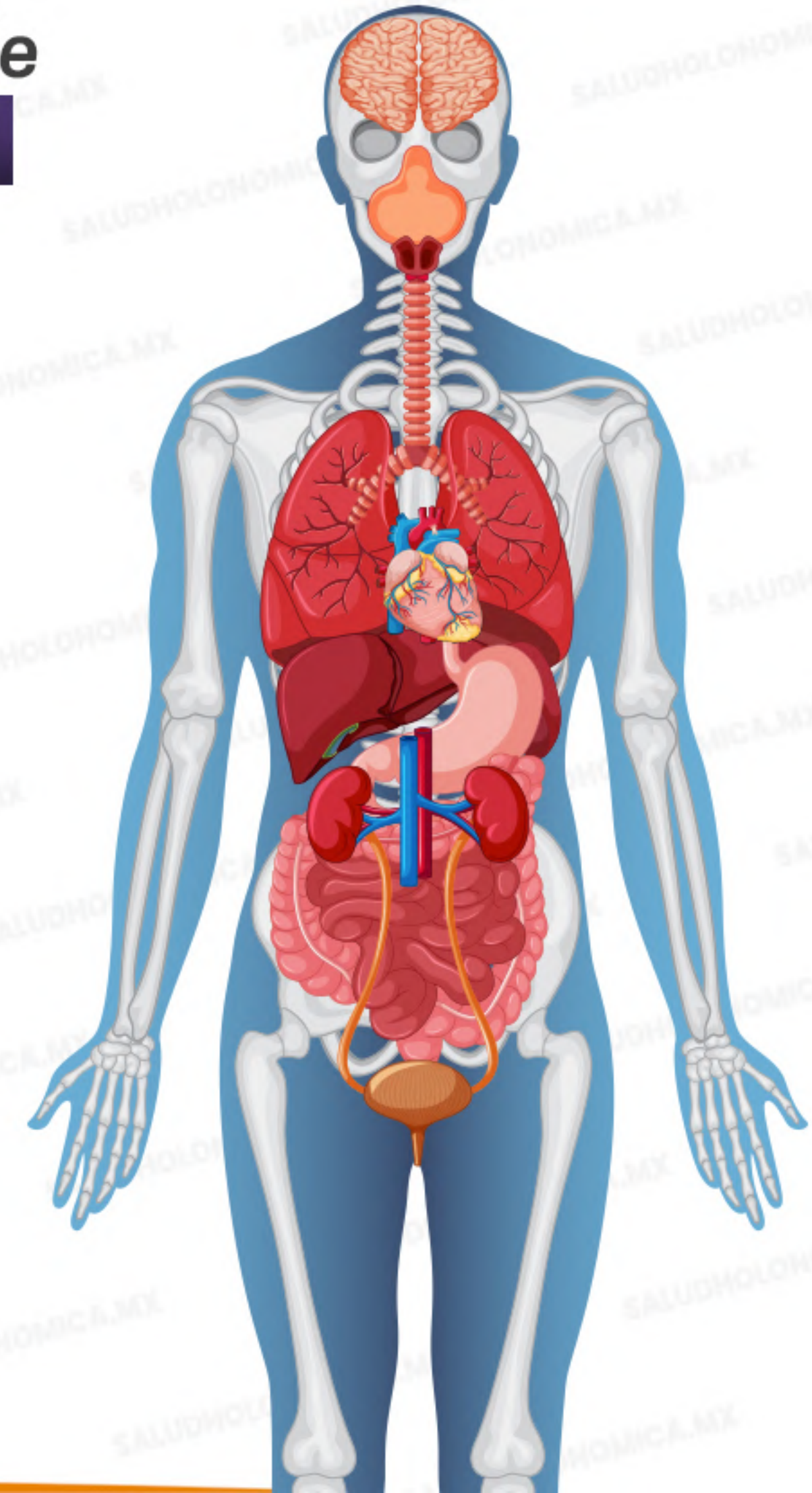


Deficiencia *de* Vitamina B-12.

Lo normal es estar sano, los “*achagues*” no son “*cosas de la edad*”. Presta atención a los niveles de **Vitamina B12** en caso de síntomas.

- Retrasos en el desarrollo
- Anemia / anemia perniciosa
- Esclerosis múltiple
- Problemas digestivos y gastrointestinales
- Espasmos en párpados / ojos
- Mal equilibrio y mareos

Algunas personas podrían no experimentar síntomas, aunque los niveles sanguíneos de homocisteína podrían estar elevados y ese sería un indicador.



Deficiencia *de* Vitamina B-12.

A *nivel neurálgico*:

- Dificultad para concentrarse y olvidos continuos
 - Confusión mental, incapacidad para tomar decisiones
 - Mala memoria
 - Hormigueo o entumecimiento en extremidades
 - Pérdida de reflejos
 - Cansancio y fatiga crónica
- Debilidad general y muscular
 - Depresión y ansiedad
 - Dificultar para relajarse
 - Insomnio / mala calidad del sueño
 - Cambios de humor / síntomas afectivos y psicóticos
 - Problemas en articulaciones

Bajos niveles de Vitamina B12 contribuyen al desarrollo de diagnósticos como Alzheimer, demencia senil, Parkinson, artritis, esclerosis, atrofia muscular espinal, ataxia, entre otras.

Grupos de personas propensas a deficiencias de **Vitamina B12**.



1. **Veganos y vegetarianos, incluidos lacto, ovo y ovolacto:**

La vitamina **B12** se encuentra principalmente en productos de origen animal, por lo que aquellos que siguen una dieta vegetariana o vegana tienen un mayor riesgo de deficiencia.



2. **Personas mayores de 50 años:** A medida que envejecemos incrementan las dificultades para absorber la vitamina **B12** de los alimentos.

Grupos de personas *propensas a deficiencias* de *Vitamina B12*.



3. Personas con altos niveles de estrés: el estrés crónico puede contribuir a la *hipoclorhidria* (deficiencia de ácido clorhídrico en el estómago), lo que afecta la absorción de la **B12**.

4. Personas con afecciones digestivas: malabsorción intestinal (presente en celíacos) y la inflamación crónica del estómago como la *gastritis*. La destrucción progresiva de las células que recubren el estómago provoca una disminución en la secreción del ácido y las enzimas requeridas para liberar la vitamina **B12** ligada a los alimentos. La bacteria *Helicobacter Pylori* induce a una inflamación crónica del estómago, que puede progresar a *úlceras*.

Estas personas tienen riesgo de desarrollar *anemia perniciosa*, que es **la etapa final de inflamación autoinmune**.

Grupos de personas *propensas a deficiencias* de *Vitamina B12*.



5. Personas que han sido sometidas a cirugía gastrointestinal: Si se ha extirpado una parte del estómago o del intestino delgado, puede ser difícil absorber la vitamina **B12** de los alimentos.



6. Personas con deficiencia de zinc: Es necesario para la producción de ácido estomacal, la falta de este mineral puede contribuir a la hipoclorhidria y presentar síntomas de pérdida de cabello, infecciones frecuentes, problemas de gusto u olfato, llagas, entre otros.

Grupos de personas *propensas a deficiencias* de *Vitamina B12*.



7. Personas que consumen frecuentemente anti-ácidos (inhibidores de la bomba de protones). Son los antagonistas de los receptores de histamina y suprimen la producción de ácido gástrico causando malabsorción de vitamina **B12**.



8. Personas que consumen metformina, el medicamento regulador de la glucemia, ha demostrado ser un factor de riesgo de deficiencia, hecho del que pocos pacientes son informados antes de cumplir con el tratamiento prescrito. Reduce la absorción y disminuye niveles en sangre.

Grupos de personas *propensas a deficiencias* de **Vitamina B12**.



9. Mujeres embarazadas y lactantes: Las mujeres embarazadas y lactantes necesitan una cantidad adicional de vitamina **B12** para apoyar el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso del bebé.



10. Personas con niveles altos en análisis de Vitamina B12. Es posible que niveles altos en esta vitamina en la sangre sean indicador de una deficiencia, dado que la **cianocobalamina** no la asimila bien el hígado, se acumula en la sangre mientras es conducida a riñones para ser excretada por medio de la orina. Existen diferencias en la asimilación de cianocobalamina y metilcobalamina. Un hígado sobrecargado puede contribuir a niveles altos de **B12**.

Así, aparece la paradoja de **anemia con altos niveles de B12 en la sangre.**

Fíjense a qué nivel es relevante la suplementación con **Vitamina B12 Metilcobalamina**. Esta acertó, cuando antipsicóticos y antidepresivos fallaron.

A los dos meses de identificar su deficiencia, comenzó con **Vitamina B12 Metilcobalamina**, recuperó su salud y se *mantuvo estable sin tratamiento adicional*.

Uno de los estudios más notables encontrados en la literatura psiquiátrica fue sobre *una mujer de 57 años que fue tratada con medicamentos antipsicóticos y antidepresivos durante meses e inclusive recibió dos rondas de tratamiento electroconvulsivo antes de que nadie se molestara en conocer y controlar su nivel de Vitamina B12.*



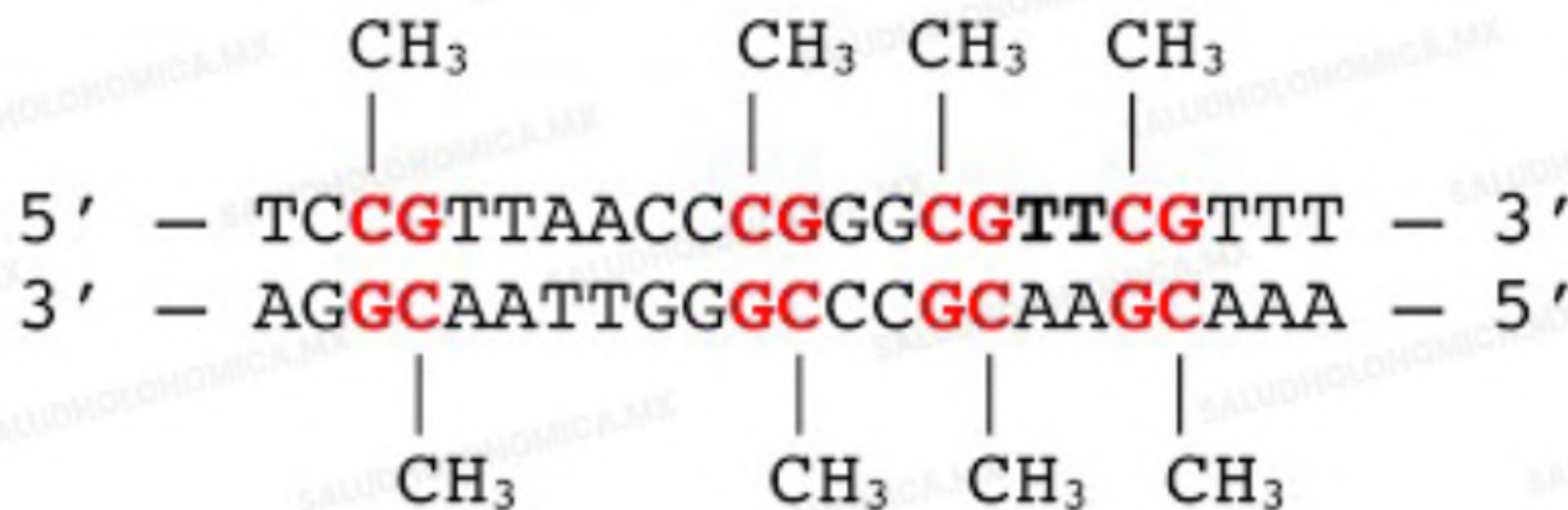
¿Qué son las vitaminas?

Micronutrientes → Las aminos de la vida

Moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos.

Son *nutrientes* que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionamiento celular, el desarrollo, mantenerse sano y longevo.

La **metilación** es un proceso bioquímico en el cual un grupo metilo [CH₃] se agrega a una molécula. Es como la coma que le cambia el significado a una frase... [no me mires feo o no me mires, feo]



Vitaminas.

Las fuentes de vitaminas están en los alimentos de origen vegetal y animal; y en los suplementos alimentarios.

Las vitaminas son esenciales.

El cuerpo produce algunas vitaminas, como la **K** y la **D**, a partir de los alimentos que ingerimos.

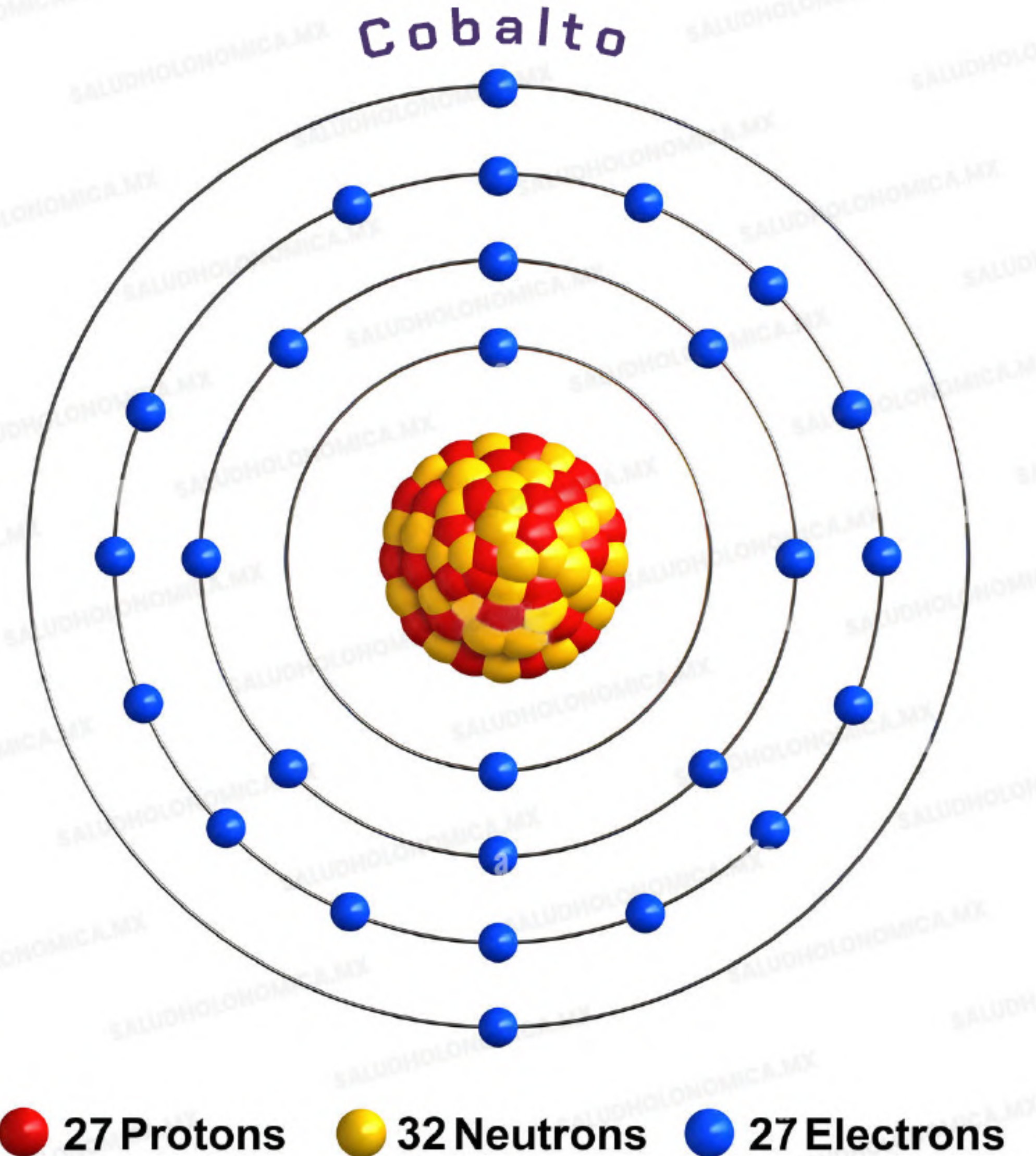
Al tener un desequilibrio de vitaminas, ya sea en el abasto o en la asimilación, empiezan malestares y síntomas.



Vitaminas B.

Las vitaminas del **Complejo B** se encuentran en frutas, verduras, granos, cereales, leguminosas, nueces, **excepto la vitamina B12 o cobalamina**. Esta vitamina no se encuentra en fuentes vegetales disponibles para nuestra asimilación sino que **es el resultado de un proceso bacteriano.**

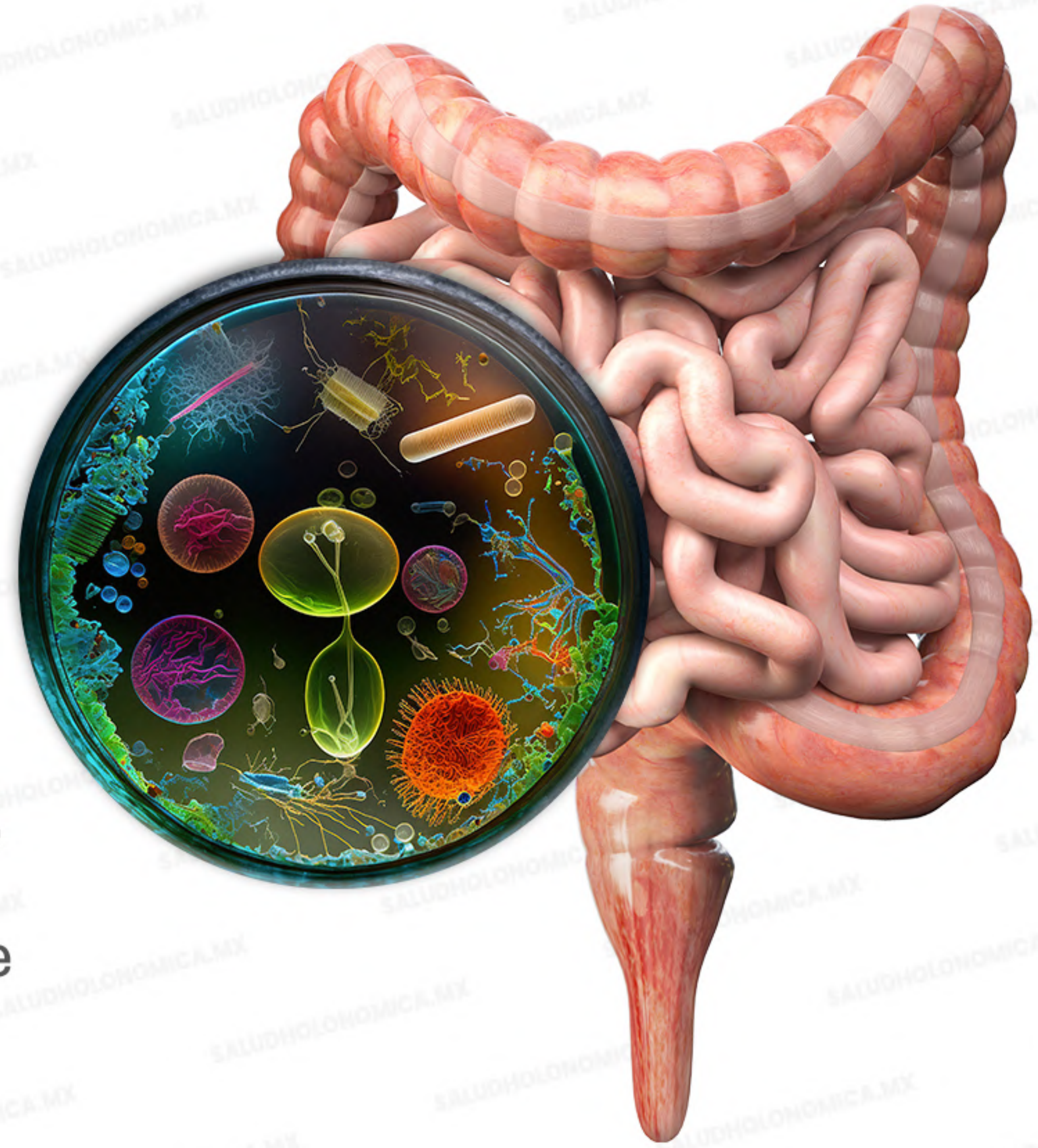
La **Vitamina B12** tiene la estructura química más grande y compleja de todas las vitaminas. Es la única que contiene un ion metálico, el **cobalto**.



Origen de la Vitamina B12.

El organismo humano **no produce** **vitamina B12**, necesita ser ingerida a través de la dieta.

En nuestra microbiota se podría dar el caso de albergar estos microorganismos, que se alojarían principalmente en el intestino grueso, produciendo cantidades muy bajas de **B12**, ya que en el colon no se encuentran los receptores necesarios para la absorción de esta vitamina.



Origen de la Vitamina B12.

Es **sintetizada por las bacterias** y otros microorganismos anaerobios que están en todas partes: en el agua, en la tierra y las plantas.

Estos productores microscópicos de cobalamina son ingeridos por los animales y habitan una parte de su intestino, produciendo vitamina **B12**, que se acumula en el organismo y/o se excreta.

Cuando el humano consume alimentos de origen animal, está consumiendo la vitamina B12 en su forma activa, fisiológicamente disponible.



Origen de la Vitamina B12.

Algunos vegetales tienen pequeñas cantidades de **cobalamina** y aumentan cuando se abonan con fertilizantes orgánicos como el estiércol, pero sigue siendo en pequeñas cantidades y en ningún caso se recomienda consumir vegetales con restos de tierra y sin lavar.



Por esta razón es muy importante garantizar la ingesta de **Vitamina B12** en las cantidades adecuadas.

Dado que la **Vitamina B12** es un proceso bacteriano, también puede estar presente en algunas algas como el fitoplancton marino y fermentos, como la soya fermentada (miso), verduras fermentadas como el chucrut o el kimchi, en los yogurt y kéfir (base agua).

También se puede encontrar en fermentos de lácteos, sin embargo, no son recomendables debido a su contenido de lactosa y caseína que son tóxicos.



Verduras fermentadas en salmuera.

La presencia de **Vitamina B12** en los fermentos no es segura y no se puede garantizar que esté presente en las cantidades que el organismo necesita por porción. Incluir fermentos diariamente en la dieta puede ayudar a mantener una **microbiota intestinal sana** y una mejor absorción y producción de **vitamina B12**.



Fuentes Naturales de Vitamina B-12 Metilcobalamina.



Carne de mamíferos (res, puerco, venado, etc.)



Aves



Pescado



Vísceras de animales como hígado y riñones



Productos lácteos y huevo en menor cantidad

Fuentes Naturales de Vitamina B-12 **Metilcobalamina.**

Pensamos en términos abstractos que estos animales son sanos. Sin embargo, **la realidad es muy concreta.**

La crianza de animales con fines comerciales es reprobable, **su alimentación es antinatural, antifisiológica y tóxica,** **no estás comiendo solo la carne,** sino que viene acompañada de: nitratos, conservadores químicos, y cosmética [transgénicos], todas son **sustancias químicas que son veneno** para el organismo humano.



Fuentes Naturales de Vitamina B-12 **Metilcobalamina**.

Una opción sería consumir animales **“orgánicos”**, de crianza de libre pastoreo, y consumirlos frescos, **sin aditivos químicos para alargar su vida de anaquel**.

Sin embargo, esto sigue siendo un término abstracto, porque quienes se dedican al negocio de las carnes, aunque sean de libre pastoreo, no se pueden arriesgar a que haya enfermedades, por lo que suministran antibióticos.



Fuentes Naturales de **Vitamina B-12 Metilcobalamina.**

Las **desventajas** de consumir **productos animales** en exceso:

- Son inflamatorios
- Producen acidosis sistémica
- Riesgo de cáncer
- Atrofian la función gastrointestinal
- Incrementan la carga hepática

Y luego, la ponen a la parrilla, lo que genera **sustancias químicas cancerosas**: aminas heterocíclicas (AHC), hidrocarburo aromático policíclico (HAP).



Es común que las personas que comen exceso de productos animales también consumen alimentos ultra procesados en exceso, lo que inhibe la función de la microbiota intestinal, aunque comas carne asada o hamburguesas rebosantes de **“aminas heterocíclicas”** los fines de semana y carnes frías y hot dogs con **“nitritos”** el resto de la semana, te recomendaría suplementar.



Fuentes Naturales de Vitamina B-12 Metilcobalamina.

Cuidado si calientas la carne que consumes en microondas.

Un estudio sobre la pérdida de vitamina **B12** en los alimentos, investigó los efectos del calentamiento por microondas.

Se trató la carne de res, cerdo y leche crudas con calentamiento por microondas y luego se determinó su contenido de **vitamina B12** de acuerdo con un ensayo quimioluminiscente de **vitamina B12**.



Resultado **pérdida** de un **40%**.

Fuentes Naturales de Vitamina B-12 **Metilcobalamina.**

La mejor opción en el **consumo de animales** para obtener la **Vitamina B12** es, sin duda **el pescado de alta mar.**

El pescado azul como, **el atún, salmón, sardinas, cazón**, nos provee de **Vitamina B12** y **ácidos grasos esenciales Omega-3.**

Por ser un producto animal graso, tampoco se recomienda cocinarlo, menos asarlo, ni freírlo. **Se consume crudo**, curtido en limón o con apenas una **“sellada”** en el sartén.



¿Es suficiente consumir alimentos de origen animal y fermentos para garantizar la **Vitamina B12** que necesito?

Dependiendo de diferentes factores como la calidad del alimento que se ingiere, así como la edad, y si la microbiota intestinal está en óptimas condiciones para absorber la **Vitamina B12**, es probable que **consumir productos animales no garantice las cantidades de B12** que nuestro cuerpo requiere y sea necesario suplementar.



Suplementación saludable de Vitamina B-12 Metilcobalamina.

Dado que la **vitamina B12** es un proceso bacteriano, una alternativa para no caer en los excesos proteicos que tienen un impacto negativo en la salud, es **suplementar** con vitamina **B12 metilcobalamina**.



Suplementación saludable de Vitamina B-12 Metilcobalamina.

Cianocobalamina.

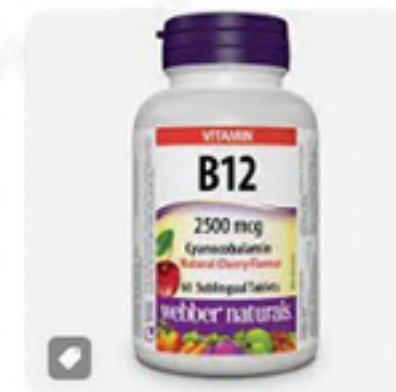
La metilcobalamina es la forma de **B12** que el cuerpo humano utiliza.

La forma de cobalamina usada en la mayoría de los suplementos nutricionales y alimentos fortificados es la “**cianocobalamina**”.

Y, solo le dicen **B12**.



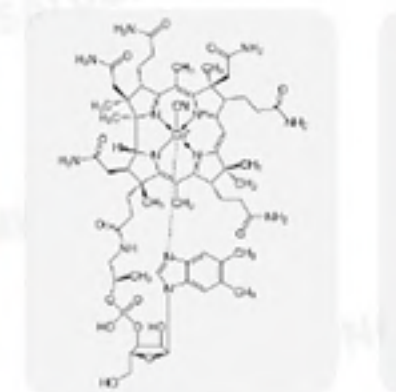
Farmacías del Ahorro
Farmacias del Ahorro | RE...



Amazon.com · En stock
Amazon.com: Webber Nat...



RCD Mexico
TIAMINA, PIRIDOXINA, CL...



Wikipedia
Cianocobalamina - ...



Envíos a Cuba
Vitamina B12 CIANOCO...



Súper Naturista · En stock
Vitamina B12 Cianocobal...



Amazon.com · En stock
Amazon.com: Fuente superior ...



We Care Pharmacia ...
TIAMINAL B12 (CIANOCO...



FVI · En stock
CIANOCOBALAMINA 50...



Más de 5 tiendas
Mercado... · En stock
Vitamina B12 Ciano...



Farmacia Sant... · En stock
Complejo B Tiamina, Piri...



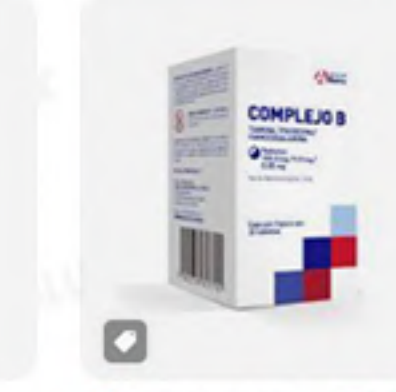
pharmafast
Tiamina/Piridoxina/Cian...



Comershop
Dónde comprar Gabapen...



Farmacías GenerIQ
Gabapentina/Tiamina/Cianocob...



Farmacías del... · En stock
Complejo B Tiamina/Piri...



Tunatural.com
Tunatural.com



Walmart México
Suplemento alimenticio ...



Vitalife
Complejo B (tiamina, piri...



Mercado Libre
Vitamina B12 Ciano...



NEUROBION
Neurobión con Vitamina B1...



Solgar
Vitamina B12 1000 µ...



Farmacías GI
Gabapentina/Tiamina/Ciano...



Chivali
B12 5000 100 ml #09088 ...



CALASTREMÉ
Cianocobalamina 3000ugf...

Suplementación saludable de Vitamina B-12 Metilcobalamina.

La **cianocobalamina** es una forma sintética de **Vitamina B12** que se maneja normalmente en la industria farmacéutica y alimentaria.

La **cobalamina** (es inestable) se agrega un grupo **cianuro** (CN-) unido al cobalto para estabilizarla y formar la molécula de **vitamina B12**. No es tóxico, pero no está listo para su uso en el organismo.

Al consumir **cianocobalamina**, el cuerpo requiere una serie de reacciones químicas para convertirla en metilcobalamina y el resultado es una asimilación pobre.



Suplementación saludable de **Vitamina B-12 Metilcobalamina**.

Por otro lado, conseguir un suplemento de **Vitamina B12 metilcobalamina**, de origen natural y biodisponible para nuestro cuerpo, es la mejor opción.

La **metilcobalamina** de **SEREMONY** es el resultado de un proceso bacteriano de fermentación de levadura, es natural y apto para todas las edades.



La Vitamina **B12** de **SEREMONY** se obtiene a partir de la fermentación de levadura, es un proceso sustentable en el que garantizamos una fuente vegetal, de primera mano y segura.

Esto lo hace una excelente opción para quienes no consumen productos de origen animal, para quienes han presentado reacciones alérgicas con la presentación sintética “**cianocobalamina**”.



Esta presentación de
Vitamina **B12** Metilcobalamina
de SEREMONY
es líquida y sublingual,
su asimilación y absorción
es mayor.

A los niños les gusta: *no hay nada
que deglutir, sabe rico, tiene jugo
de cereza orgánico y Stevia,
de fácil toma.*



Pide tu **B12** Metilcobalamina
SEREMONY

con el **10% de descuento**

usando el código:

donnatodelao

Directamente en su tienda:

www.seremony.com

Click aquí

*Este código aplica en todos los suplementos de la tienda Seremony.

*No aplica con otras promociones.

*Vigencia al 31 Diciembre 2023.

¿Es seguro suplementar Vitamina B-12?

La **Vitamina B12** es soluble en agua. No han sido asociados efectos tóxicos o adversos con grandes ingestas de **B12**, tampoco se ha demostrado que la **vitamina B12** cause daño ni siquiera en dosis elevadas. No se recomienda suplementar con **cianocobalamina**, ya que, el cuerpo no necesita cianuro en ninguna dosis.

Tan importante es esta vitamina, que, a diferencia de otras vitaminas hidrosolubles, el organismo puede almacenar grandes cantidades de **B12** en el hígado, después de que la utiliza, las cantidades sobrantes salen del organismo a través de la orina. Esto quiere decir que no hay riesgo de sobredosis al suplementar.

Pero, si se deja de consumir, estos depósitos pueden durar entre 3 y 5 años antes de agotarse. Es por esto que los síntomas de deficiencia pueden tardar en manifestarse y un test puede salir alto.



¿Cuánta B12 necesito?

Los requerimientos de **vitamina B12** que una persona necesita dependen de su edad, según NIH (National Institutes of Health), estas son las cantidades promedio diarias de **B12** que se recomiendan en microgramos (mcg):

Etapas de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses	0,4 mcg
Bebés de 7 a 12 meses	0,5 mcg
Niños de 1 a 3 años	0,9 mcg
Niños de 4 a 8 años	1,2 mcg
Niños de 9 a 13 años	1,8 mcg
Adolescentes de 14 a 18 años	2,4 mcg
Adultos	2,4 mcg
Mujeres y adolescentes embarazadas	2,6 mcg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	2,8 mcg

La cantidad de suplementación dependerá de cada persona, de su estilo de alimentación, su estado de salud, etc.

Fuentes Alimentarias para una Salud Neurálgica.



2,5 mcg / gotero



1,1 mcg / 100g

2,4 mcg / 100g



2,3 mcg / 100g



Pescado de alta mar
fuente de **Omega-3** y **Vitamina B12**

Cada etapa de vida tiene diferentes requerimientos.
El mayor indicador es tu cuerpo, **escúchalo**.

¿Cómo te sientes?

¿Normalizas malestares?

Si tienes más de 2 síntomas
te recomendaría revisar tus niveles de **B12**.

¿Cómo aseguras la correcta absorción de Vitamina B12?

Mantén tu **microbiota** al **100%**:
tu alimentación es su alimentación.

Elimina alimentos ultra procesados, todo lo que encuentras en los pasillos que tiene vida de anaquel, que son *conservadores sintéticos, edulcorantes, saborizantes artificiales, harinas refinadas, soya, lácteos, embutidos.*

EN RESUMEN:

¿tiene marca? ¡No se come!



Pescados grasos.



Los **pescados grasos** como el salmón, atún, cazón, arenque, trucha, sardinas y anchoas **son ricos en ácidos grasos omega-3**, especialmente el ácido docosahexaenoico (**DHA**). Estos ácidos grasos desempeñan un papel crucial en el desarrollo y mantenimiento del cerebro, mejorando la función cognitiva y reduciendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.



CEVICHE DE ATÚN

Ingredientes:

- 1 medallón de atún picado
- 1 taza de jugo de limón
- ½ taza de cebolla morada picada
- ½ taza de pimiento verde picado
- ½ taza de pimiento naranja picado
- 1 chile jalapeño o serrano picado
- 1 taza jitomate picado
- 1 taza pepino picado
- 1 aguacate picado
- Sal de mar y pimienta al gusto

Preparación: Curtir el atún con el limón y la cebolla por 15 minutos, agregar el resto de los ingredientes, salpimentar y mezclar.

Se puede acompañar con tostadas deshidratadas.

Nueces y semillas.



Las **nueces y semillas**, como las nueces, las almendras, las semillas de chía y las semillas de lino, son fuentes de grasas saludables, antioxidantes y nutrientes clave para la salud cerebral. Estos alimentos **son ricos en ácidos grasos omega-3, vitamina E, antioxidantes** y compuestos antiinflamatorios que pueden ayudar a proteger el cerebro y promover una función cognitiva saludable.



TRUFAS O BARRITAS ENERGÉTICAS

Ingredientes:

- ¼ de taza de nuez de Castilla
- ¼ de taza de nuez pecana
- ¼ de taza de almendras
- ¼ de taza de nuez de la India
- 6 dátiles sin hueso
- 1 cucharita de cacao en polvo
- Opcional: coco rallado

Preparación: Mezclar todos los ingredientes en un procesador de alimentos. Se les da forma redonda como trufas o como barras. Se pueden cubrir con coco rallado pulverizado para dar variedad.

Vegetales de hoja verde.



Los **vegetales de hoja verde**, como las espinacas, la col rizada y la acelga, **son ricos en nutrientes** como el **ácido fólico**, la **vitamina K**, **el hierro** y **los antioxidantes**; y los aguacates. Estos nutrientes son importantes para la salud cerebral, ya que pueden mejorar la circulación sanguínea, reducir la inflamación y proporcionar antioxidantes que protegen las células cerebrales del estrés oxidativo.

JUGO VERDE

Ingredientes:

- 4 hojas de espinacas
- 4 hojas de acelgas
- 2 varas de apio
- 1 pepino
- 1 limón

Preparación: Cortar los ingredientes en tamaño mediano, retirar las semillas del limón y pasar por un extractor de jugo de prensa en frío.

Frutos rojos del bosque.



Las **frutas y moras**, como los arándanos, las fresas, las cerezas, **son excelentes fuentes de antioxidantes, vitaminas y fibra**. Los antioxidantes presentes en estas frutas pueden ayudar a proteger las células cerebrales del daño oxidativo, promoviendo una función cerebral saludable y reduciendo el riesgo de enfermedades neurodegenerativas.



LICUADO DE FRUTOS ROJOS

Ingredientes:

- 1 taza de frutos rojos al gusto
- 1/4 de taza de almendras
- 1 de taza de jugo de naranja
- 1/4 de taza nuez pecana
- 1/4 de taza de miel de abeja
- 1 cucharita de linaza en polvo
- 1 cucharita de canela en polvo
- 1 cucharita de semilla de calabaza

Preparación: Activar las almendras, la nuez y las semillas de calabaza dejándolas en remojo durante una noche o por 8 horas y enjuagar. Licuar todos los ingredientes y disfrutar. Para efecto cremoso congelar los frutos rojos un día antes.

Cacao.



DIOSA NEGRA

Ingredientes:

- 1 plátano
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 1 cucharada de coco rallado sin azúcar
- ¼ de taza de almendras activadas
- 1 dátil o 1 cucharada de miel de abeja
- Hielo al gusto

El **cacao** es rico en **flavonoides**, un tipo de **antioxidante** que puede tener beneficios para la salud cerebral.

Los **flavonoides** pueden mejorar el flujo sanguíneo cerebral, aumentar la función cognitiva y proteger las células cerebrales del daño oxidativo.

Preparación: Licuar todos los ingredientes y disfrutar.

Para efecto cremoso congelar el plátano un día antes.



Maneja tu estrés, respirar de forma consciente es una forma de meditar, estar en tu momento presente.

Sé agradecida, agradecido.

Suplementa con **B12**
metilcobalamina de **SEREMONY**.

La salud es una *responsabilidad personal*. **EMPIEZA HOY.**



El lugar es **AQUÍ,**

El tiempo es **AHORA,**

La responsabilidad es **TUYA,**

¡TÚ TIENES EL PODER!

Envejecer **no implica enfermar.**

Referencias.

Toca el botón para abrir 

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32



Planea tu longevidad, no la dejes al azar®

  / **DonnatodelaO**

 / **818 020 6777**

info@saludholonomica.mx

WWW.SALUDHOLONOMICA.MX

Prohibida la distribución parcial o total de este contenido no autorizada que constituye un delito de conformidad con las leyes aplicables. ***Todos los derechos reservados 2023.***