

# ¿Estás saludable?

Es hora de averiguarlo... sírvete un café (o preferiblemente un té de hierbas), tómate un respiro de diez minutos y diviértete comprobando tus conocimientos...



# Cuestionario

¿Eres lo que comes? ¿O se trata simplemente de un mito?

¡Si tu puntuación está por encima de 75, felicidades, verdaderamente eres un experto en la materia!

Si tu puntuación está por debajo de 50, tal vez sea el momento de que lleves a cabo unos cuantos cambios en tu estilo de vida...

¡Tu Asesor de Shapeworks estará encantado de ayudarte!



## Vitaminas, etc.

**1** Los nutrientes clasificados como 'esenciales' no pueden ser fabricados por el organismo.

a) Verdadero b) Falso

**2** ¿Cuántos de estos nutrientes 'esenciales' existen?

a) 25 b) 38 c) 50 d) 94

**3** ¿Qué podría pasar si los suplementos minerales se consumieran con el estómago vacío?

**4** La glucosamina es un nutriente que se considera eficaz para las afecciones inflamatorias.

a) Verdadero b) Falso

**5** Los antioxidantes son nutrientes que combaten la actividad de los radicales libres. ¿Puedes dar el nombre de tres nutrientes antioxidantes?

**6** Una falta de zinc en la dieta puede reducir el sentido del gusto y del olfato de las personas.

a) Verdadero b) Falso

**7** Las naranjas proporcionan más fibra que las manzanas.

a) Verdadero b) Falso

**8** ¿Qué cantidad de proteínas deberíamos ingerir a diario?

a) 1 gramo por kilo de peso corporal b) 1,5 gramos c) 2 gramos

**9** ¿A qué enfermedad da origen la deficiencia de Vitamina C?

**10** La leche y el queso son esenciales debido a su contenido de calcio.

a) Verdadero b) Falso

**11** Un consumo diario apropiado de fibra es esencial para la salud del tracto digestivo.

a) Verdadero b) Falso

**12** ¿Qué vitamina se considera que ayuda a contrarrestar los efectos del alcohol?

**13** La Vitamina C únicamente puede obtenerse de la fruta.

a) Verdadero b) Falso

**14** ¿Cuál es la Cantidad Diaria Recomendada (RDA) aceptada de Vitamina C?

a) 60mg b) 150mg c) 500mg d) 1000mg

**15** ¿Qué vitaminas son hidrosolubles y no almacenadas por el organismo?

**16** Un cigarro priva al organismo de 25 mg de Vitamina C.

a) Verdadero b) Falso

**17** Los complementos de patatas son una excelente fuente de potasio.

a) Verdadero b) Falso

**18** El magnesio, el calcio y el zinc se consideran nutrientes 'tranquilizantes' y, por lo tanto, es mejor que se consuman a la hora de acostarse.

a) Verdadero b) Falso

**19** La cantidad diaria recomendada generalmente aceptada de fibra es de 15 gramos.

a) Verdadero b) Falso

## Piel

**1** Las vitaminas A, C y E son esenciales para la tersura, elasticidad y el aspecto juvenil de la piel.

a) Verdadero b) Falso

**2** La luz del sol sobre la piel deriva en que el organismo produzca, ¿qué vitamina?

**3** El alcohol provoca el envejecimiento prematuro de la piel; ¿puedes dar el nombre de tres elementos más que causen el envejecimiento de la piel?

**4** El aloe vera se ha utilizado durante siglos para calmar y curar las afecciones de la piel. ¿Para qué otros fines es altamente recomendada?

**5** ¿Qué medidas se pueden tomar para ayudar a reducir la aparición de celulitis?

## Alrededor del mundo

**1** En la medicina china, si una persona tiene círculos negros debajo de los ojos, ¿qué órgano corporal se considera que está 'desequilibrado'?

**2** Hipócrates clasificó todos los alimentos como 'calientes, fríos, secos o húmedos'.

a) Verdadero b) Falso

**3** ¿Qué es 'Qi', 'Prana' y 'Chi'?

**4** En la época Medieval, se utilizaron distintos tipos de orina como medicina.

a) Verdadero b) Falso

**5** Según la medicina de los Indios Americanos, ¿para qué se utiliza una 'casa de sudor'?



## Cabello

- 1** De media, ¿cuántos cabellos pierdes de modo natural cada día?  
a) 25 b) 50 c) 75 d) 100
- 2** El acondicionamiento regular puede ayudar a prevenir los daños del eje del cabello y a reducir la exposición a los contaminantes.  
a) Verdadero b) Falso
- 3** ¿Qué tipo de almohada produce electricidad estática y alborota las cutículas del cabello durante el sueño, las almohadas de plumón natural o las de poliéster?  
a) Plumón Natural b) Poliéster

- 4** ¿De qué está hecho principalmente el cabello?  
a) Queratina b) Melanina c) Cistina d) Keratina
- 5** Todo el pelo que tendrás se determina en el nacimiento.  
a) Verdadero b) Falso

## Grasas y aceites

- 1** Los aceites de pescado se conocen por ser beneficiosos para los problemas de articulaciones; ¿puedes nombrar otros nutrientes útiles para las articulaciones?
- 2** Las grasas saturadas/grasas animales están comúnmente asociadas al incremento de enfermedades cardíacas, obesidad, derrames cerebrales y cáncer.  
a) Verdadero b) Falso
- 3** Las grasas saturadas son grasas 'buenas'; las grasas insaturadas son grasas 'malas'.  
a) Verdadero b) Falso
- 4** ¿Qué porcentaje aproximado del cerebro está formado por ácidos grasos esenciales?  
a) 70% b) 50% c) 15% d) ninguno
- 5** ¿Qué vitaminas son solubles en grasas y pueden ser almacenadas por el organismo?
- 6** ¿Qué tipo de ácidos grasos esenciales falta normalmente en la dieta media?
- 7** ¿Cuál es normalmente la primera señal reveladora de una carencia de ácidos grasos esenciales (grasas buenas) en la dieta?
- 8** El aceite de semillas de lino es el equivalente 'vegetariano' del Aceite de Pescado.  
a) Verdadero b) Falso
- 9** La margarina es un tipo de grasa más saludable que la mantequilla.  
a) Verdadero b) Falso
- 10** Las células grasas del organismo son capaces de multiplicarse cuando pasan a estar demasiado obstruidas.  
a) Verdadero b) Falso



## Control de peso

- 1** ¿Cuál es una de las más inesperadas ventajas de controlar el peso y de ser más activo?
- 2** El Yoga, el Tai Chi, el Pilates y otros sistemas de ejercicios similares pueden mejorar la flexibilidad, la pose, la fuerza y la masa corporal magra.  
a) Verdadero b) Falso
- 3** ¿Qué efecto produce el ejercicio regular y moderado en la tasa metabólica corporal?
- 4** ¿Qué efecto produce el ejercicio de soportar peso en los huesos?
- 5** ¿Cuáles son los principales cinco cambios de estilos de vida más eficaces cuando se está intentando controlar el peso?
- 6** La longevidad implica asegurarse de que la mente se mantenga estimulada con retos mentales para ayudar a mantenerla 'activa'.  
a) Verdadero b) Falso
- 7** El ejercicio enérgico/el exceso de ejercicio puede reprimir el sistema inmunológico.  
a) Verdadero b) Falso
- 8** ¿Qué cantidad aproximada de calorías se queman cuando se corre una milla (1.610 m)?  
a) 100 b) 300 c) 475
- 9** ¿Qué cantidad aproximada de calorías se queman cuando damos un paseo de 30 minutos?  
a) 220 b) 250 c) 320 d) 410
- 10** Los endulzantes artificiales son útiles en la dieta porque ayudan a combatir el apetito.  
a) Verdadero b) Falso

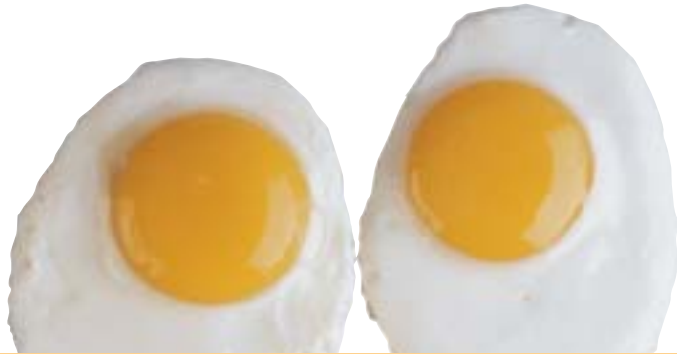


## ¡Sólo para mujeres!

- 1** La fibra dietética ayuda a evitar los cambios de humor relacionados con el azúcar en la sangre reduciendo el ritmo de absorción de los alimentos.  
a) Verdadero b) Falso
- 2** ¿Qué grupo de nutrientes se considera más útil durante los períodos de estrés?
- 3** El estrés físico y emocional puede impedir la digestión, reduciendo la capacidad del organismo para absorber los nutrientes.  
a) Verdadero b) Falso
- 4** Durante el ciclo menstrual, las mujeres necesitan más determinados nutrientes.  
a) Verdadero b) Falso
- 5** Existen varias hierbas que durante gran tiempo se han asociado con el apoyo durante épocas de estrés. ¿Puedes citar el nombre de alguna de ellas?
- 6** ¿Qué vitamina se considera perjudicial para las mujeres embarazadas si se ingiere en dosis elevadas?
- 7** Las mujeres pueden perder hasta un 10 por ciento de su masa ósea en el periodo comprendido entre los cinco y los siete años que siguen a la menopausia.  
a) Verdadero b) Falso
- 8** ¿Qué nutriente recomiendan los expertos en salud que tomen las mujeres embarazadas a modo de suplemento durante el embarazo?
- 9** Antes de la menstruación, las mujeres pueden ganar entre un kilo y medio y dos kilos de peso.  
a) Verdadero b) Falso
- 10** ¿Qué es la Osteoporosis?  
a) huesos quebradizos b) huesos pequeños  
c) huesos porosos d) huesos ligeros?

## De hombre a hombre...

- 1 ¿Qué significa el término 'Andropausia'?
- 2 ¿Cuántos músculos tienes aproximadamente?  
a) 150 b) 250 c) 350 d) 450
- 3 Una de las causas más comunes de la impotencia en los hombres de más de 55 años son las afecciones de la glándula prostática.  
a) Verdadero b) Falso
- 4 ¿Qué porcentaje de hombres de más de 50 años siguen el modelo masculino de la pérdida del cabello?  
a) 30% b) 40% c) 50% d) 60%
- 5 Se sabe que existen varios nutrientes que favorecen la salud de la próstata, ¿puedes nombrar algunos de ellos?

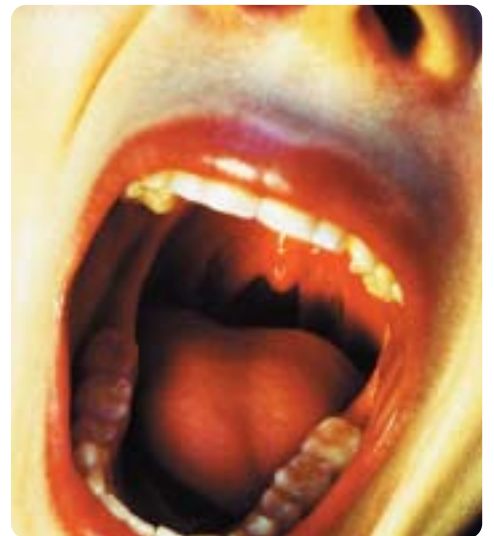


## Alimentos y bebidas

- 1 ¿Por qué el zumo de fruta es un mal sustituto de la fruta entera?
- 2 Es mejor no comer fruta después de una comida, porque se fermenta rápidamente en el estómago, pudiendo causar una sensación de estar hinchado.  
a) Verdadero b) Falso
- 3 Algunos dolores de cabeza se deben a la deshidratación.  
a) Verdadero b) Falso
- 4 Cuando el trigo se convierte en harina blanca, ¿qué cantidad aproximada de nutrientes se pierden?  
a) 5 b) 15 c) 25 d) 40
- 5 El azúcar proporciona al organismo valiosos nutrientes, ¿puedes dar el nombre de alguno de ellos?
- 6 ¿Qué método de conservación normalmente retiene el más alto valor nutricional?  
a) Congelación rápida b) envasado c) secado
- 7 ¿Cuál es el modo más saludable de cocinar los alimentos?  
a) en microondas b) hervidos c) al vapor d) asados
- 8 ¿Qué es kelp?
- 9 ¿Qué le sucede a la mayoría de las verduras cuando se cocinan?
- 10 Es extraño que las personas sean alérgicas al chocolate, a los cítricos, al queso y a los huevos.  
a) Verdadero b) Falso
- 11 Los tomates contienen Lycopene, un nutriente que se considera importante para la salud de los hombres, ¿sabes por qué?
- 12 Los platos cocinados (i.e. pescado envasado) son una excelente fuente de calcio.  
a) Verdadero b) Falso
- 13 ¿Qué baya es conocida por su cualidad de aliviar las infecciones del tracto urinario?
- 14 Los alimentos a los que se tiene alergia con una mayor frecuencia son los derivados lácteos y el trigo.  
a) Verdadero b) Falso
- 15 Las zanahorias, la pastinaca, los nabos y las patatas son alimentos con un bajo índice glucémico.  
a) Verdadero b) Falso
- 16 Los herboristas han utilizado durante años varias hierbas y alimentos para ayudar a controlar el peso. ¿Puedes dar el nombre de algunos?
- 17 ¿Qué le sucede al contenido de nutrientes de las frutas y verduras cuando se conservan durante mucho tiempo?
- 18 Un elevado consumo de carne puede dar lugar a la descalcificación de los huesos.  
a) Verdadero b) Falso
- 19 ¿Porqué es mejor evitar beber líquidos con las comidas abundantes?
- 20 ¿Qué fruta común se sabe que ayuda a reducir el alto nivel de presión en la sangre, a aliviar el ardor de estómago y la indigestión y sirve de protección contra las úlceras?

## Tu organismo

- 1 ¿Qué grupo de alimentos tiene más facilidad para hacer que algunas personas tengan problemas de senos y catarros?
- 2 El tracto digestivo sirve de hogar para entre 1 y 2 kilos de bacterias.  
a) Verdadero b) Falso
- 3 El estado de salud del tracto digestivo condiciona el estado de la salud global.  
a) Verdadero b) Falso
- 4 ¿A qué edad comienza a debilitarse la masa ósea de un modo natural?  
a) 35 b) 45 c) 55
- 5 ¿Qué glándula del organismo es responsable de mantener el equilibrio apropiado de glucosa?
- 6 El colesterol es una sustancia esencial, fabricada por el organismo.  
a) Verdadero b) Falso
- 7 Al analizar la lengua, ¿qué puede significar una lengua pálida, una capa blanca y marcas en la dentadura?
- 8 ¿Durante cuánto tiempo permanecen normalmente los alimentos en el estómago?  
a) 1-2 horas b) 2-4 horas c) 4-6 horas
- 9 La persona media respira aproximadamente 26.000 veces cada 24 horas.  
a) Verdadero b) Falso
- 10 El cuerpo humano medio contiene 60 litros de agua.  
a) Verdadero b) Falso



# Las Respuestas...

## Vitaminas etc.

- 1 a) Verdadero.
- 2 c) 50.
- 3 Náuseas.
- 4 a) Verdadero.
- 5 Vitamina A, C, E, Selenio, Zinc, Luteína, Lycopene, Ácido Lipoico, Te Verde, Pycnogenol, Curcumin, Coenzima Q10.
- 6 a) Verdadero.
- 7 b) Falso. Una manzana aporta 4 gramos aproximadamente, una naranja únicamente 1,6 gramos.
- 8 ¡Todo correcto – la cantidad necesaria depende de la edad, el peso y lo activa que sea la persona!
- 9 Escorbuto.
- 10 b) Falso. Existen fuentes de calcio que se digieren con una mayor facilidad.
- 11 a) Verdadero.
- 12 Vitamina C.
- 13 b) Falso.
- 14 a) 60mg.
- 15 Vitamina B y Vitamina C.
- 16 a) Verdadero. ¡A veces incluso 50 mg!
- 17 a) Verdadero.
- 18 a) Verdadero.
- 19 b) Falso. Son entre 25 y 35 gramos.

## Piel

- 1 a) Verdadero.
- 2 Vitamina D.
- 3 Azúcar, exceso de sal, tabaco, falta de hidratación, radiación.
- 4 Afecciones digestivas.
- 5 Una dieta rica en nutrientes, masajes, ejercicio, limpieza de piel, un consumo adecuado de agua.

## Alrededor del mundo

- 1 Los riñones.
- 2 a) Verdadero.
- 3 La 'Energía Vital' del organismo
- 4 a) Verdadero.
- 5 Durante la enfermedad, para eliminar toxinas y bacterias.

## Cabello

- 1 d) 100.
- 2 a) Verdadero.
- 3 b) Poliester.
- 4 Agua.
- 5 a) Verdadero.

## Grasas y Aceites

- 1 Glucosamina o MSM.
- 2 a) Verdadero.
- 3 b) Falso. ¡Las grasas insaturadas son beneficiosas!
- 4 b) 50%.
- 5 Vitaminas A, D, E, K.
- 6 Omega 3 (aceites de pescado).
- 7 Mal estado de la piel.
- 8 a) Verdadero.
- 9 b) Falso. Las margarinas son fabricadas por el hombre, calentadas al máximo, altamente procesadas y difíciles de digerir y eliminar.
- 10 a) Verdadero.

## Control de peso

- 1 ¡Un aumento de ENERGÍA!
- 2 a) Verdadero.
- 3 Ayuda a incrementarla o mejorarla.
- 4 Ayuda a incrementar la densidad ósea.
- 5 1. Sustituir los alimentos bajos en nutrientes por alimentos ricos en nutrientes. 2. Comer cantidades más pequeñas, con una mayor frecuencia, para combatir las ganas de comer. 3. Centrarse en ingerir alimentos de índice glucémico bajo y absorción lenta. 4. Garantizar la hidratación apropiada. 5. Incluir el ejercicio moderado con regularidad. 6. Asegurarse de que el consumo de proteínas se ajusta a las necesidades diarias.
- 6 a) Verdadero.
- 7 a) Verdadero.
- 8 b) ¡300 – el equivalente a dos rebanadas de pan tostado!
- 9 b) 250.
- 10 b) Falso. ¡Pueden producir retortijones de hambre!

## ¡Sólo para mujeres!

- 1 a) Verdadero.
- 2 1. Vitaminas B, porque el estrés las agota.
- 3 a) Verdadero.
- 4 a) Verdadero. Especialmente la Vitamina B6 y el Zinc.
- 5 Garcinia Cambogia, Hinojo, Manzanas, Vinagre de Sidra, Kelp, Uva Ursi, Buchu, Baya de Enebro, Capsicum/Cayenne, raíz de Diente de León, te Verde, Guaraná, Pysillium husk.
- 6 Vitamina A.
- 7 b) Falso. ¡Puede ser hasta un 20 por ciento!
- 8 Ácido Fólico.
- 9 a) Verdadero.
- 10 c) Huesos porosos.

## De hombre a hombre...

- 1 Menopausia masculina.
- 2 Aproximadamente 350.
- 3 a) Verdadero.
- 4 c) 50%.
- 5 Zinc, Vitamina E, Saw palmetto, aceites de Pescado, raíz de Nettle.

## Alimentos y Bebida

- 1 Normalmente no tiene fibra y apenas nutrientes (a menos que los añada el fabricante).
- 2 a) Verdadero.
- 3 a) Verdadero.
- 4 c) 25.
- 5 ¡No hay ninguno!
- 6 a) Congelación rápida.
- 7 c) Al vapor.
- 8 Una verdura del mar altamente nutritiva.
- 9 Se va perdiendo el valor nutricional, cuanto más tiempo se cocina.
- 10 b) Falso. ¡Estos se encuentran entre los alérgenos más comunes!
- 11 Lycopene puede ayudar a prevenir el Cáncer de Próstata.
- 12 a) Verdadero. También: semillas, queso de soja, verduras de hoja verde
- 13 Arándano.
- 14 a) Verdadero.
- 15 b) Falso. Son alimentos con un elevado índice glucémico y de 'rápida absorción'.
- 16 Ginseng, Schizandra, Astragalus, St John's Wort, Hops.
- 17 Se oxidan y pierden su contenido de vitaminas y minerales.
- 18 a) Verdadero.
- 19 Los líquidos diluyen las secreciones digestivas, afectando potencialmente a la digestión.
- 20 Plátanos.

## Tu organismo

- 1 Productos lácteos.
- 2 a) Verdadero.
- 3 a) Verdadero.
- 4 a) 35.
- 5 Páncreas.
- 6 a) Verdadero.
- 7 Estrés, IBS (Síndrome de colon irritable), indigestión, PMT
- 8 b) 2-4 horas.
- 9 a) Verdadero.
- 10 b) Falso. Contiene unos 40.

*¡Es cierto!*

# ERES lo que comes...

¡...en cuyo caso, queremos proporcionar al organismo LO MEJOR DE LO MEJOR!

Al igual que planificamos nuestra seguridad financiera con pensiones y pólizas de seguros, también es necesario que salvaguardemos nuestra salud a largo plazo, sobre una base diaria. A continuación encontrarás seis de nuestros mejores productos – los ‘ingredientes esenciales’ para ayudarte a garantizar tu bienestar en el futuro.

**Mezcla Nutricional para Batidos de Fórmula 1:** Nunca más vuelvas a saltarte una comida ni a comer deprisa. La Fórmula 1 es el ‘alimento rápido’ perfecto y rico en nutrientes, formulado científicamente para aportar el equilibrio de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y fibra, para garantizar que tu organismo recibe todos los nutrientes que necesita para un rendimiento óptimo. Una deliciosa y nutritiva comida en vaso que se puede preparar en unos minutos, con el mínimo esfuerzo. Disponible en cinco deliciosos sabores:

Vainilla #0141 Chocolate #0142 Fresa #0143 Fruta Tropical #0144 Cappuccino #1171  
PVR: 39,13€

**Fórmula 2, Complejo Multivitamínico:** La tranquilidad es un signo de que estás dando a tu organismo lo que necesita – cada tableta contiene los nutrientes esenciales que están presentes en cualquier dieta variada y saludable. El estrés físico y mental acaba con el ‘banco de nutrientes’ del organismo, mientras que la contaminación medioambiental le provoca tensiones. Incluye este completo suplemento de vitaminas y minerales en tu dieta diaria para ayudar a mejorar al máximo tu ‘banco de nutrientes’.

#3122  
PVR: 18,01€

**Salvado y Hierbas:** El organismo tiene un sistema de una ‘sola dirección’; el alimento entra y los residuos salen. Sin embargo, una mala dieta puede ralentizar este proceso, causando estreñimiento y congestionando las paredes de los intestinos con desechos. La ingesta de una gran cantidad de frutas y verduras frescas y cereales a diario, puede aportar la cantidad suficiente de fibra dietética para hacer que el aparato digestivo funcione óptimamente. ¿Estás tomando las suficientes? Mejora al máximo tus necesidades con nuestro fantástico suplemento de fibra; hemos añadido una combinación perfecta de hierbas para favorecer el proceso de eliminación de residuos.

#3114  
PVR: 14,54

**Fórmula 3, Polvo de Proteínas Personalizadas:** Las proteínas crean, reparan y mantienen. Mantener un peso corporal saludable es la clave para un bienestar duradero. Los músculos son esenciales para quemar la grasa almacenada. Este magnífico producto aporta a tu organismo el potencial para mantener la masa muscular en lugar de ganar grasa. El Polvo de Proteínas es ideal para los vegetarianos, que podrían no estar consumiendo una cantidad diaria suficiente de proteínas, para cualquiera que quiera controlar su peso, para aquellos que sigan un plan de alimentación con Alto Contenido de Proteínas y para los deportistas que necesiten un aporte extra de proteínas para mejorar su ‘masa muscular’.

#0242  
PVR: 31,83€

**Vitaminas, Minerales y Hierbas:** Este sorprendente producto puede ayudarte a recuperar tu equilibrio natural de agua (reduciendo la retención de líquidos) y, al mismo tiempo, ayudar en el proceso de eliminación de residuos. El organismo utiliza las grasas almacenadas para esconder las toxinas, quitándolas de en medio. Al igual que se fomenta la eliminación de los depósitos de agua y grasas con este complejo de hierbas, también se eliminan los residuos. Combinados con el consumo apropiado de agua, estos procesos ayudan a prevenir la aparición de la piel de naranja.

#0125  
PVR: 20,09€

*Piensa en el BIENESTAR A LARGO PLAZO.  
Piensa en Herbalife.*

¡Tu Plan de Bienestar para Toda la Vida empieza HOY!

La amplísima gama de productos de nutrición, control de peso y cuidado personal científicamente avanzados de Herbalife está respaldada por un servicio personal y amistoso.

Tu Distribuidor Independiente de Herbalife es: