

BUENA CIENCIA. BUEN SENTIDO.

Agrega Bienestar y Maravillas a Tu Día

¡Hola! Tienes un nuevo aliado para tu salud.

Nos verás en tu buzón cada mes con información oportuna para ayudarte a nutrir tu bienestar y tu capacidad de asombro. Nosotros lo llamamos BUENA CIENCIA. BUEN SENTIDO. Es información mensual para nuestra comunidad enfocada en la salud, orientada hacia las acciones, y a personas a quienes les gusta aprender y mejorar. Esperamos que la disfrutes tanto como disfrutamos tenerte como parte de nuestra familia Mannatech.

Ayudar a las Familias a Tomar Decisiones Saludables para Toda la Vida



Si eres padre o madre, estás consciente de qué tan difícil es encontrar tiempo para comer saludable como familia. Quieres alimentar a los miembros de tu creciente familia con alimentos que no solo les ayuden a construir su sistema inmunitario, sino que también les ofrezcan a sus cuerpos los nutrientes que necesitan para energía y crecimiento. Es más fácil decirlo que hacerlo. Es raro escuchar a los niños decir que prefieren ensalada en lugar de pizza, ¿verdad?

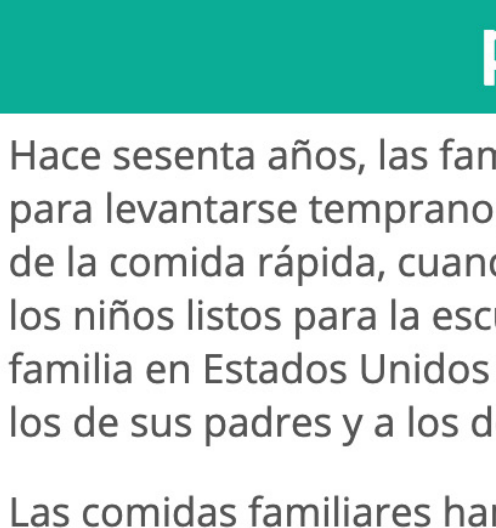
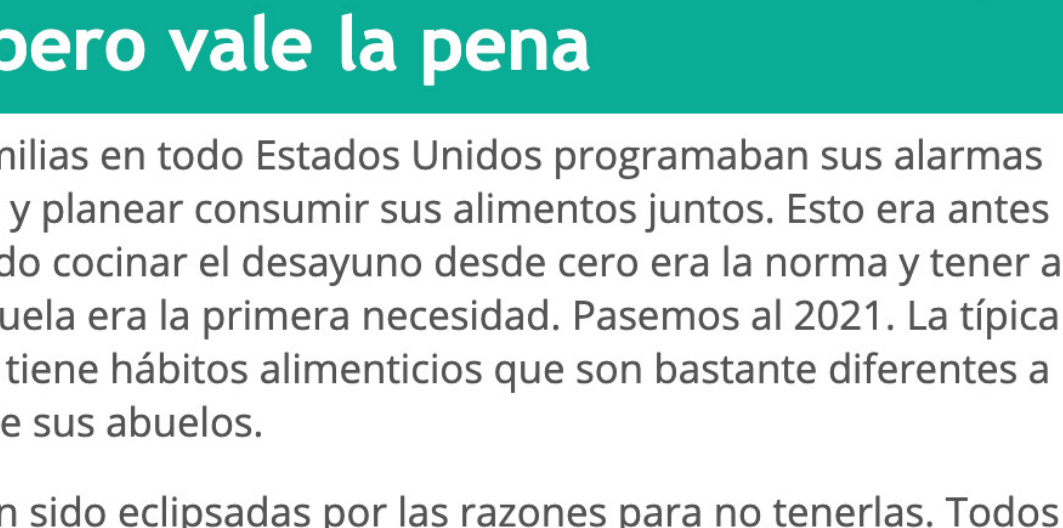
Como padres, tenemos un importante rol en formar los hábitos alimenticios de la familia. Tenemos una gran influencia sobre el ambiente en el que la familia come y sobre los alimentos que nuestros hijos consumen. Los hábitos de alimentación que tiene cada familia tienen un enorme efecto sobre los hábitos alimenticios de los niños conforme se convierten en adultos.

El Efecto de la Comida Rápida

Cuando se trata de tu familia, ¿sientes que la comida rápida está en control? No estás solo, no estás sola. El fácil acceso a la comida rápida tiene un efecto perjudicial en la nutrición saludable. Un nuevo reporte de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) encontró que entre 2011 y 2012 niños y adolescentes obtuvieron el 13.8 por ciento de sus calorías diarias de la comida rápida.¹ Además, la proporción de las calorías provenientes de la comida rápida incrementó con la edad, con los niños de 2 a 11 años obteniendo el 11.5 por ciento de sus calorías diarias de la comida rápida, comparados con el grupo de niños de 12 a 19 años, que obtuvieron el 18 por ciento de sus calorías de estos alimentos.

Hay otra razón por la que nos encanta la comida rápida, ¡es barata! Las cadenas de comida rápida ofrecen opciones convenientes y baratas para los clientes ocupados. Nuestros buzones están a diario llenos con cupones que nos alientan a comprar 10 tacos por 5 dólares. Esto puede ser atractivo para las familias que tienen un presupuesto limitado o para personas que pasan largos periodos en el carro con niños llorones en el asiento trasero que además quieren un juguete con sus alimentos.

Ayudando a las familias a desarrollar hábitos alimenticios saludables

 Ofrece muchos vegetales, frutas y productos con granos integrales.	 Incluye productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, incluyendo el queso y el yogur.	 Elige carnes magras, aves, pescado, lentejas y frijoles, para la proteína.
 Toma mucha agua.	 LIMITA las bebidas con azúcar.	 LIMITA tu consumo de azúcar y grasa saturada.
 Incluye suplementación.		

Comer los alimentos en familia es difícil, pero vale la pena

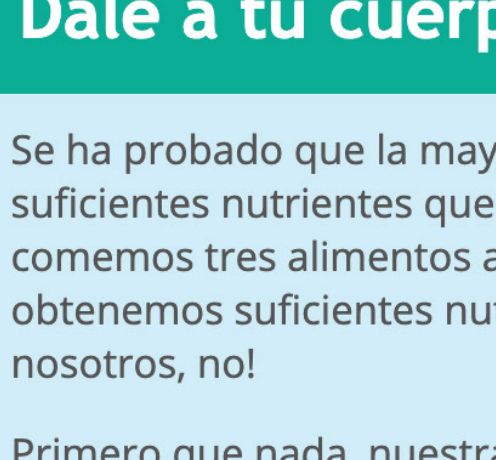
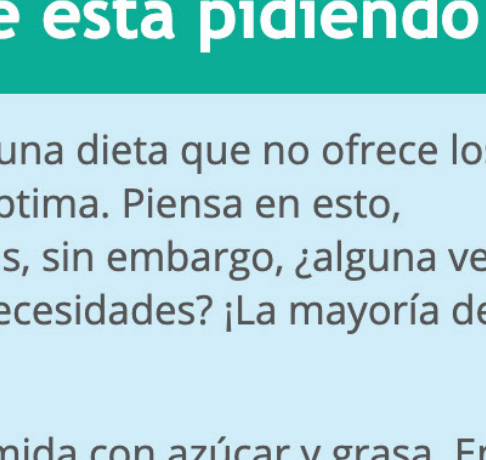
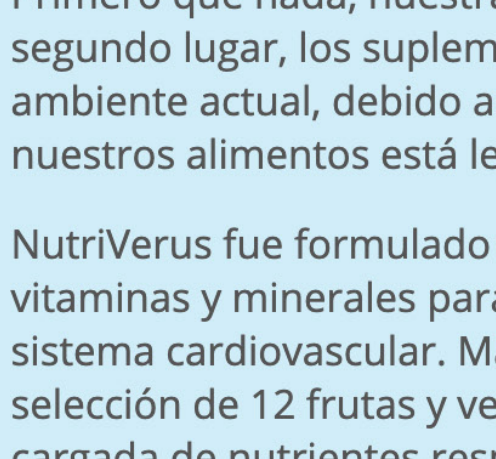
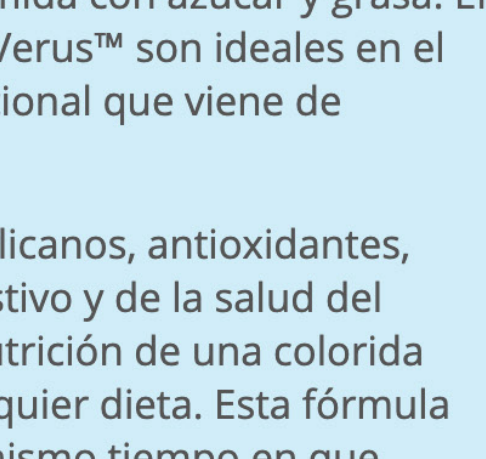
Hace sesenta años, las familias en todo Estados Unidos programaban sus alarmas para levantarse temprano y planear consumir sus alimentos juntos. Esto era antes de la comida rápida, cuando cocinar el desayuno desde cero era la norma y tener a los niños listos para la escuela era la primera necesidad. Pasemos al 2021. La típica familia en Estados Unidos tiene hábitos alimenticios que son bastante diferentes a los de sus padres y a los de sus abuelos.

Las comidas familiares han sido eclipsadas por las razones para no tenerlas. Todos están siempre ocupados: trabajo, estudios, actividades deportivas, demasiada televisión. ¡Hay muchas otras cosas interesantes por hacer! ¿Para qué molestarse con sentarse a comer juntos?

Anne Fishel, Directora Ejecutiva del Proyecto Family Dinner (Cena Familiar) dice que solo el 30 por ciento de las familias cenan juntas.² “Ya sea que las familias tengan altos o bajos ingresos, los obstáculos para la familia son básicamente los mismos para todos”. “Es demasiado trabajo... las parejas y los niños son muy quisquillosos o están distraídos por la tecnología, por nombrar solo unos ejemplos”.

A pesar de las barreras, los beneficios hacen que valga la pena intentar. Existen docenas de estudios realizados a lo largo de 20 años que documentan que las cenas familiares son maravillosas para la salud en general de la familia. “En términos de la nutrición, la salud cardiovascular es mejor para los adolescentes, hay menos grasa y azúcares en los alimentos cocinados en casa, y menos calorías”, agrega. “Los beneficios de salud mental son simplemente increíbles”.

Agrega poder a cualquier alimento o refrigerio con NutriVerus™

	1 medida - Guisados - Salsa para espagueti - Sazonador de pollo	
	½ medida - Batido - Pizza - Sándwich - Dips	
	¼ medida espolvoreada en - Palomitas de maíz - Huevos revueltos - Vegetales al vapor	

Por favor, toma en cuenta que estas sugerencias de porciones no siguen el uso recomendado en la etiqueta y son más bajas que el uso recomendado en la etiqueta.

Dale a tu cuerpo la nutrición que está pidiendo

Se ha probado que la mayoría de las personas consume una dieta que no ofrece los suficientes nutrientes que necesitamos para una salud óptima. Piensa en esto, comemos tres alimentos al día y refrigerios entre comidas, sin embargo, ¿alguna vez obtenemos suficientes nutrientes para cubrir nuestras necesidades? ¡La mayoría de nosotros, no!

Primero que nada, nuestras dietas están cargadas de comida con azúcar y grasa. En segundo lugar, los suplementos alimenticios como NutriVerus™ son ideales en el ambiente actual, debido a que gran parte del valor nutricional que viene de nuestros alimentos está lejos de ser el ideal.

NutriVerus fue formulado con una poderosa mezcla de glicanos, antioxidantes, vitaminas y minerales para el respaldo inmunitario, digestivo y de la salud del sistema cardiovascular. Mannatech también incluye la nutrición de una colorida selección de 12 frutas y vegetales para suplementar cualquier dieta. Esta fórmula cargada de nutrientes respalda la salud y la vitalidad al mismo tiempo en que promueve el envejecimiento saludable y la óptima función de los órganos para que puedas vivir tu mejor vida.*

Poderosa Mezcla de Nutrición en un Producto

El polvo NutriVerus™ ofrece una poderosa mezcla de nutrientes esenciales que puede agregarse fácilmente a tu comida o refrigerio. Es un maravilloso producto inicial para alguien joven o para cualquiera que busque una fácil forma de suplementar su dieta con nutrición agregada.

Beneficios:

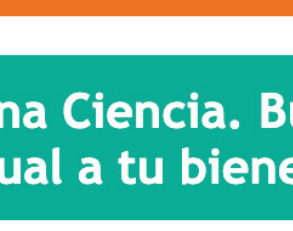
- Ofrece antioxidantes (vitaminas A, C y E) y respaldo al sistema inmunitario.*
- Apoya la digestión saludable.*
- Apoya la salud cerebro.*
- Ayuda a proteger tu sistema cardiovascular.*
- Ayuda a tu cuerpo a mantener sus niveles de energía.*
- Respalda la salud, longevidad, y vitalidad.*
- Otorga un complejo de vitaminas y minerales, basado en alimentos naturales, para su máxima absorción.*
- Respalda la comunicación intercelular a través de una mezcla de específicos sacáridos de plantas, llamados Gliconutrientes.^{†*}



HAZ TU PEDIDO HOY



Una saludable mezcla de vitaminas y minerales es importante para los niños en cualquier lugar. Sin embargo, muchos de los alimentos que reciben los niños en los países subdesarrollados, no cubren el mínimo criterio de una nutrición adecuada. Tu participación en el programa M5M hace que sea posible para nosotros y nuestros socios ofrecer nutrientes para enriquecer las vidas de niños en todo el mundo.



Únete a la misión de Mannatech de ayudar a niños malnutridos en todo el mundo.

Buena Ciencia. Buen Sentido.
Un impulso mensual a tu bienestar directo en tu buzón.

¹ <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db375.html>

² <https://www.gse.harvard.edu/news/20/04/harvard-edcast-benefit-family-mealtime>

[†] Los Gliconutrientes son sacáridos beneficiosos que se encuentran en la naturaleza.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos. Estos productos no tienen la intención de diagnosticar, curar, tratar o prevenir ninguna enfermedad.