Herbalife Nutrition

Bienestar del Sistema Inmunitario

HERBALIFE NUTRITION

¿Qué es el sistema inmunitario?

- El sistema inmunitario es un mecanismo de defensa del cuerpo humano para **combatir enfermedades, bacterias, virus** y cuerpos extraños en el mismo.
- Nuestro cuerpo tiene una **gran red de tejidos y células** que se encargan de localizar ‘invasores extraños’.
- Tan pronto como estos ‘invasores’ son detectados, **se activa el sistema inmunitario**.

HERBALIFE NUTRITION

Hay 2 tipos de respuestas del sistema inmunitario:

Inmunidad Innata

Reacciona de forma rápida para eliminar a la bacteria, el virus o cualquier cuerpo extraño

Inmunidad Aquirida

Toma más tiempo pero es más precisa y por lo tanto, efectiva para atacar al patógeno (invasor extraño)

HERBALIFE NUTRITION

Sistema Adquirido

Sistema Innato

Celular

- Fagocitos

Químico

- Mocos
- Ácido estomacal
- Enzimas

Físico

- Piel
- Estornudos
- Toser

Buena Nutrición
+
Estilo de Vida Saludable
=
Bienestar
HERBALIFE NUTRITION
HERBALIFE NUTRITION

= Bienestar

Both malnutrition and overnutrition has been shown to impair immune functions. Alwarawrah, Y., Kiernan, K., & MacIver, N. J. (2018). Changes in Nutritional Status Impact Immune Cell Metabolism and Function. *Frontiers in immunology*, *9*, 1055. https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.01055. Wu, D., Lewis, E. D., Pae, M., & Meydani, S. N. (2019). Nutritional Modulation of Immune Function: Analysis of Evidence, Mechanisms, and Clinical Relevance. *Frontiers in immunology*, *9*, 3160. https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.03160

HERBALIFE NUTRITION

PROTEÍNAS

- Las proteínas son un componente esencial de **cada célula**, incluyendo las encargadas de proteger al organismo[1].
- Se ha demostrado que las proteínas después del ejercicio tienen efectos beneficiosos para el sistema inmune de los atletas[2].
- El objetivo es que **hasta un 30% de las calorías diarias procedan de las proteínas**.

1 Las proteínas contribuyen a que aumente la masa muscular y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales
2 Gleeson M. Immunological aspects of sport nutrition. Immunol Cell Biol. 2016;94(2):117–123. doi:10.1038/icb.2015.109

HERBALIFE NUTRITION

Productos de Herbalife Nutrition con proteínas

Suero de leche

Soja

Guisante, quinoa y semillas de lino

HERBALIFE NUTRITION

FÓRMULA 1

Una comida equilibrada que contiene 25 vitaminas y minerales, incluyendo vitaminas A, C, D, B12, zinc, folatos y selenio.

HERBALIFE NUTRITION

TRI BLEND SELECT

Elaborado con fuentes naturales de proteínas, fibra y vitamina C.

HERBALIFE NUTRITION

FIBRA

- La fibra es la parte no digerible de los alimentos vegetales, como verduras, frutas, granos y legumbres.
- Una cantidad adecuada de fibra soluble e insoluble es una parte esencial del cuidado de nuestro sistema digestivo[1].
- Un intestino saludable contribuye al mantenimiento de un sistema inmunitario saludable[2].

1 Barley/oat/wheat grain fibre contributes to an increase in faecal bulk
2 Mohajeri et al (2018) European J Nutr, 57(Suppl 1), 1–14.
Makki et al (2018) Cell host microbe, 23(6), 705–715.
Hachimura et al (2018) Biosci biotech,biochem 82(4), 584–599.
O'Grady et al (2019) Aliment Pharmacol Ther 2019; 49: 506– 515.
Kim (2018). Immunology, 154: 220-229.

HERBALIFE NUTRITION

Productos de Herbalife Nutrition con fibra

5 g de fibra por ración

6 g de fibra por ración

HERBALIFE NUTRITION

GRASAS SALUDABLES

- Las grasas saludables juegan un papel clave en nuestro cuerpo[1].
- Son necesarios para el funcionamiento normal del sistema inmunitario, así como para la visión, el cerebro y el corazón[2].
- Algunas grasas saludables también se consideran esenciales, por lo tanto, debemos consumirlas a través de los alimentos.

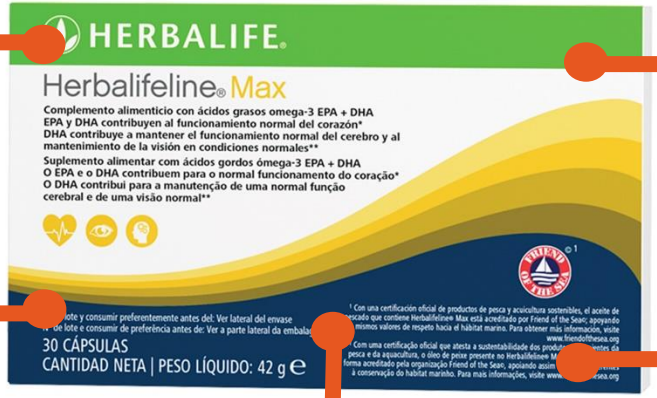
1. El DHA contribuye a mantener el funcionamiento normal del cerebro y al mantenimiento de la visión en condiciones normales (el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de DHA). El EPA y el DHA contribuyen al funcionamiento normal del corazón (el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de EPA y DHA).

2. Gutiérrez, S., Svahn, S. L., & Johansson, M. E. (2019). Effects of Omega-3 Fatty Acids on Immune Cells. International journal of molecular sciences, 20(20), 5028. https://doi.org/10.3390/ijms20205028
Wu, D., Lewis, E. D., Pae, M., & Meydani, S. N. (2019). Nutritional Modulation of Immune Function: Analysis of Evidence, Mechanisms, and Clinical Relevance. Frontiers in immunology, 9, 3160. https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.03160

Beneficios del omega-3

Función normal del corazón[1]

Función normal del cerebro[2]



Visión normal[3]

Tensión arterial normal[5]

Niveles normales de trigliceridos en sangre[4]

1 El EPA y el DHA contribuyen al funcionamiento normal del corazón (el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de EPA y DHA).
2 El DHA contribuye a mantener el funcionamiento normal del cerebro (el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de DHA).
3 El DHA contribuye al mantenimiento de la visión en condiciones normales (el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250 mg de DHA).
4 El DHA y el EPA contribuyen a mantener unos niveles normales de triglicéridos en la sangre (el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 2 g de EPA y DHA). No superar una ingesta diaria suplementaria de 5 g de EPA y DHA combinados.
5 El DHA y el EPA contribuyen a mantener una tensión arterial normal (el efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 3 g de EPA y DHA). No superar una ingesta diaria suplementaria de 5 g de EPA y DHA combinados.

HERBALIFE NUTRITION

Vitaminas y minerales

- Las vitaminas y minerales se encuentran principalmente en frutas y verduras
- Muchos de esos nutrientes esenciales tienen un impacto directo en nuestro sistema inmunitario[1]
- El 75% de la población mundial no toma la suficiente fruta y verdura[2]

[1]Cobre/Folatos/Selenio/Vit A/Vit B12/Zinc/Vitamin C/Hierro/Vit B6/Vit D contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario. EFSA Journal 2009;7(9):1211
[2] WHO https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/f&v_promotion_initiative_report.pdf

HERBALIFE NUTRITION

Vitaminas y minerals que contribuyen a tu sistema inmunitario[1]

Vitaminas B6 y B12

Cobre

Vitamina A

Selenio

Vitamina C

Zinc

Vitamina D

Hierro

Folatos

[1]Cobre/Folatos/Selenio/Vit A/Vit B12/Zinc/Vitamin C/Hierro/Vit B6/Vit D contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario. EFSA Journal 2009;7(9):1211

HERBALIFE NUTRITION

FORMULA 2 HOMBRE Y MUJER

Proporcionan 24 nutrientes claves, incluyendo las vitaminas A, C, D, B6, B2 y B12, ácido fólico, zinc, hierro, cobre y selenio, los cuales contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario[1]

313% de la ingesta de referencia de vitamina C por ración

[1]Cobre/Folatos/Selenio/Vit A/Vit B12/Zinc/Vitamin C/Hierro/Vit B6/Vit D contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario. EFSA Journal 2009;7(9):1211

Vitamina C

- Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.[1]
- Principalmente se encuentra en frutas y verduras, incluyendo cítricos, brócoli o fresas.
- Ingesta de referencia = 80 mg – equivale a 2 naranjas pequeñas.

[1]Cobre/Folatos/Selenio/Vit A/Vit B12/Zinc/Vitamin C/Hierro/Vit B6/Vit D contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario. EFSA Journal 2009;7(9):1211

HERBALIFE NUTRITION

Productos de Herbalife Nutrition con Vitamina C

39% de la ingesta de referencia de Vitamina C por ración

23% de la ingesta de referencia de Vitamina C por ración

313% de la ingesta de referencia de Vitamina C por ración

313% de la ingesta de referencia de Vitamina C por ración

100% de la ingesta de referencia de Vitamina C por ración

250% de la ingesta de referencia de Vitamina C por ración

125% de la ingesta de referencia de Vitamina C por ración

HERBALIFE NUTRITION

Restore contiene 200 mg de vitamina C (250% de la ingesta de referencia). Se ha formulado especialmente para contribuir al funcionamiento normal del sistema inmunitario.

HERBALIFE NUTRITION

Vitamina D

- Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario.[1]
- La vitamina D puede ser producida por el cuerpo humano cuando se expone a la luz solar, sin embargo, es insuficiente en ocasiones[2-5].
- Tomar vitamina D es vital y puedes encontrarla en pescado o huevos por ejemplo.
- Ingesta de referencia = 5 mcg – equivalente a una porción pequeña de filete de caballa (63 g).

1Cobre/Folatos/Selenio/Vit A/Vit B12/Zinc/Vitamin C/Hierro/Vit B6/Vit D contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario. EFSA Journal 2009;7(9):1211
2. Cashman, K. D. et al. Vitamin D deficiency in Europe: pandemic? The American journal of clinical nutrition 103, 1033-1044, doi:10.3945/ajcn.115.120873 (2016).
3 EFSA. Dietary reference values for vitamin D. EFSA Journal 14, e04547-n/a, doi:10.2903/j.efsa.2016.4547 (2016).
4 German Nutrition Society. New reference values for vitamin D. Annals of nutrition & metabolism 60, 241-246, doi:10.1159/000337547 (2012).
5 SACN. Vitamin D and Health report. (Public Health England, 2016).

HERBALIFE NUTRITION

Productos de Herbalife Nutrition con Vitamina D

40% de la ingesta de referencia de Vitamina D por ración

400% de la ingesta de referencia de Vitamina D por ración

200% de la ingesta de referencia de Vitamina D por ración

38% de la ingesta de referencia de Vitamina D por ración

38 de la ingesta de referencia de Vitamina D por ración

HERBALIFE NUTRITION

Zinc

- Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario[1].
- Se encuentra principalmente en frutos secos, semillas, carne, pescado o productos lácteos por ejemplo.
- Ingesta de referencia = 10 mg – equivalente a 20 cucharadas de semillas de sésamo.

[1]Cobre/Folatos/Selenio/Vit A/Vit B12/Zinc/Vitamin C/Hierro/Vit B6/Vit D contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario. EFSA Journal 2009;7(9):1211

HERBALIFE NUTRITION

Selenio

- Contribuye al funcionamiento normal del sistema inmunitario[1].
- Se encuentra principalmente en frutos secos, pescado, carne, verduras y cereales integrales.
- Ingesta de referencia = 55 mcg – equivalente a 1 o 2 nueces.

1Cobre/Folatos/Selenio/Vit A/Vit B12/Zinc/Vitamin C/Hierro/Vit B6/Vit D contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario. EFSA Journal 2009;7(9):1211

HERBALIFE NUTRITION

Productos de Herbalife Nutrition con Zinc y Selenio

39% de la ingesta de referencia de zinc y 38% de la ingesta de referencia de selenio por ración

87% de la ingesta de referencia de zinc y 144% de la ingesta de referencia de selenio por ración

38% de la ingesta de referencia de zinc
38% de la ingesta de referencia de selenio por ración

38% de la ingesta de referencia de zinc
38% de la ingesta de referencia de selenio por ración

HERBALIFE NUTRITION

Fitonutrientes

- Se encuentran en las plantas.
- Pueden ayudar a reducir el estrés oxidativo y contribuir al sistema inmunitario[1-2].
- Por eso es importante tomar las 5 piezas de verdura y fruta al día.

1 Los polifenoles del aceite de oliva contribuyen a la protección de los lípidos de la sangre frente al daño oxidativo. El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 20 g de aceite de oliva.

2 Wu, D., Lewis, E. D., Pae, M., & Meydani, S. N. (2019). Nutritional Modulation of Immune Function: Analysis of Evidence, Mechanisms, and Clinical Relevance. Frontiers in immunology, 9, 3160. https://doi.org/10.3389/fimmu.2018.03160
Salminen, A., Kaarniranta, K., & Kauppinen, A. (2018). Phytochemicals inhibit the immunosuppressive functions of myeloid-derived suppressor cells (MDSC): Impact on cancer and age-related chronic inflammatory disorders. International immunopharmacology, 61, 231–240. https://doi.org/10.1016/j.intimp.2018.06.00

HERBALIFE NUTRITION

RoseGuard contiene una selección de ingredientes botánicos que incluye romero y cúrcuma, los cuales te ayudan a recargar la toma de antioxidantes[1-4].

Proporciona el 100% de la ingesta de referencia de vitamina A y C, las cuales contribuyen al funcionamiento normal sistema inmunitario.

1 de Oliveira et al (2019). J Biomed Sci 26(1), 5.
2 Kocaadam & Şanlier (2017). Crit Rev Food Sci Nutr, 57(13), 2889–2895.
3 Nieto, G., Ros, G., & Castillo, J. (2018). Antioxidant and Antimicrobial Properties of Rosemary (Rosmarinus officinalis, L.): A Review. Medicines (Basel, Switzerland), 5(3), 98. https://doi.org/10.3390/medicines5030098
4de Oliveira, J. R., Camargo, S., & de Oliveira, L. D. (2019). Rosmarinus officinalis L. (rosemary) as therapeutic and prophylactic agent. Journal of biomedical science, 26(1), 5. https://doi.org/10.1186/s12929-019-0499-8

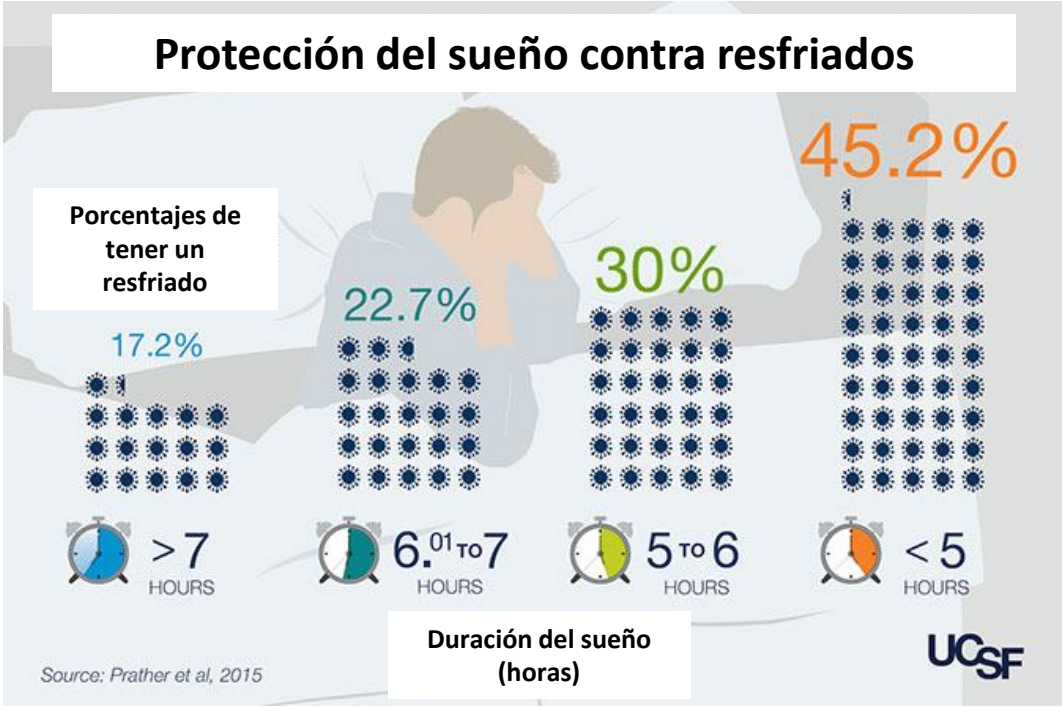
HERBALIFE NUTRITION

EJERCICIO

- El ejercicio regular de intensidad moredada ayuda a mantener un función inmunitaria adecuada[1].
- El objetivo es hacer 150 minutos de ejercicio a la semana de intensidad moderada[2].

1 Simpson, R.J., et al., Exercise and the regulation of immune functions, in Progress in molecular biology and translational science. 2015, Elsevier. p. 355-380.
2 WHO Physical activity, Key Facts. Updates 23 February 2018. Online. Available at https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity [accessed on 14 Jun 2019]

HERBALIFE NUTRITION



Descanso y sueño

- **El sueño representa una parte clave en nuestras vidas**[1]. Influye en nuestro bienestar emocional, en las funciones cognitivas, en el rendimiento y en nuestro bienestar en general.
- Hay evidencia de que la pérdida parcial de sueño crónica podría ser más perjudicial para las funciones inmunes que la pérdida total de sueño a corto plazo[2].
- La falta de sueño puede llevar a un mayor riesgo de un sistema inmunitario en riesgo[3].

1. Golem DL, et al. Adv Nutr 2014;5:742–759.
2. [1]Penelope A. Bryant, John Trinder, Nigel Curtis. Sick and tired: Does sleep have a vital role in the immune system? Nature Reviews Immunology 2004; Volume 4: 457–467.
3. Charlene E Gamaldo, Annum K Shaikh, Justin C McArthur: The Sleep-Immunity Relationship. Neurologic Clinics 2012; Volume 30, Issue 4:1313-1343.

HERBALIFE NUTRITION

Herbalife Nutrition

Bienestar del Sistema Inmunitario

HERBALIFE NUTRITION