

Elige tu solución

Elige tu Programa: Nutrición adecuada para cada etapa de tu vida

Elige tu solución
Elige tu Programa



Programa de CONTROL DE PESO

"Quiero perder peso"

Los Programas NutriCare de control de peso han ayudado desde 1985 a miles de personas a mejorar su figura, mantener los resultados y conseguir una nutrición adecuada a todas las edades. Un **95% de clientes satisfechos** avalan nuestros resultados.

Un Programa fácil de seguir y sabroso, que se adapta a ti: conseguirás llegar a tu objetivo de peso y bienestar, siguiendo diariamente este patrón base:

- 3 comidas NutriCare
- +
- Alimentos adicionales recomendados
- +
- 2 litros de agua
- +
- Actividad física moderada
- +
- Seguimiento de tu Asesor personal

Programa principal

Duración: a partir de 3 semanas

Pauta: 3 comidas NutriCare al día combinadas con alimentos convencionales

Programa exprés

Duración: 3 semanas

Pauta: Programa principal combinado con Programa regulador y alimentos convencionales

Sabías que...

En un Programa de control de peso NutriCare **es fundamental incluir 3 comidas NutriCare al día**, ya que aseguran una correcta nutrición con bajo contenido calórico. De ello dependerá que alcances los resultados deseados, con eficacia y sin deficiencias nutricionales. Su correcto seguimiento permite la pérdida de materia grasa manteniendo el tejido muscular.



Programa de mantenimiento REGULADOR

"Necesito ayuda para mantener mi peso"

Si quieres mantener tu peso y mejorar el balance nutricional del día, tu Asesor NutriCare te ayudará a mejorar hábitos alimenticios conectando con tu estilo de vida.

Pauta: 1 comida NutriCare al día combinada con alimentos convencionales y 1 día a la semana con comidas NutriCare exclusivamente

Programa de COMPENSACIÓN

"Quiero prevenir y contrarrestar los excesos"

Si tienes eventos sociales, reuniones familiares, de amigos, ... donde la comida es la protagonista, aprende a prevenir y compensar para que no deje huella en tu figura.

Pauta: 4 comidas NutriCare al día, 1 día a la semana



Elige tu solución Elige tu Programa

Programa COMODÍN nutricional

"Quiero una solución para evitar comer cualquier cosa"

Si tus hábitos alimenticios no son constantes, si te saltas comidas o las haces incompletas, desequilibradas, ... con NutriCare puedes tener de forma inmediata un "comodín nutricional" para evitar ingerir cualquier bocado rápido hasta la siguiente comida.

Pauta: 1 comida NutriCare al día dentro de tu nutrición habitual

Programa ONE

"Quiero comida saludable y fácil de preparar. Quiero mejorar mi rendimiento y vitalidad"

Si necesitas mejorar tu alimentación, con comidas de alta calidad nutricional y no tienes tiempo de organizar tu despensa, NutriCare te ayuda con comidas llenas de nutrientes, de sabor casero, en raciones individuales y rápidas de preparar.

Pauta: a partir de 1 comida NutriCare al día

Programa SENIOR

"Quiero asegurar mi nutrición, ganar vitalidad y fuerza física"

Las comidas NutriCare son una solución para las personas mayores, que necesitan complementar su alimentación con una amplia gama de sabores y texturas de fácil digestibilidad. Su rápida preparación y larga caducidad facilitan los desayunos, comidas y cenas de los Senior, proporcionando los nutrientes necesarios para mejorar su calidad de vida.

Pauta: de 1 a 3 comidas NutriCare al día



Programas PLUS

Plus 1:

"Quiero asegurar mi bienestar nutricional"

Plus 2:

"Quiero cuidar mi nivel de colesterol"

Plus 3:

"Quiero ayudar a frenar el envejecimiento"

Plus 4:

"Quiero combatir el estreñimiento"

Plus 5:

"Quiero mejorar la proporción grasa/masa muscular de mi cuerpo"

Plus 6:

"Quiero atenuar los síntomas perimenopáusicos y ayudar a mantener la densidad ósea"

Duración: indefinida

Pauta: a partir de 1 comida NutriCare al día seleccionada por tu Asesor según los nutrientes que contribuyen a mejorar tu objetivo



Sustitutivos de comida NutriCare

Reunir y comprar toda la variedad de alimentos necesarios para conseguir una nutrición completa y equilibrada, requeriría una **cesta de la compra inmensa y costosa**. Llevar una alimentación equilibrada y completa es algo complejo, ya que tendríamos que conocer y **contar todos y cada uno de los alimentos** que tomamos a lo largo del día para poder llevar la “cuenta” de los nutrientes y calorías que aportan.

Bajo esta premisa surgen los sustitutivos de comidas NutriCare, denominación marcada por el Real Decreto 1430/1997 de la legislación española vigente sobre productos alimenticios para ser empleados en dietas de bajo valor energético para la reducción de peso. Lo que significa que el producto equivale en nutrientes a una comida. Por lo tanto, no quiere decir que el producto esté destinado exclusivamente a sustituir una comida, **no es un adelgazante** como a veces se piensa erróneamente. Es una comida completa, un **alimento que cubre las necesidades nutricionales que el organismo necesita cada día**. Por ese motivo se aplica como complemento a la alimentación o en programas de control de peso,

Una comida que “lo tiene todo”

con una pauta alimenticia hipocalórica, ya que es capaz de asegurar una comida sin caer en carencias nutricionales.

Las comidas sustitutivas NutriCare incorporan ingredientes funcionales que ayudan a **simplificar la complejidad de alimentarse bien**:

- **Proteínas.** NutriCare utiliza como ingrediente Proteínas de Alto Valor Biológico como el caseinato de la leche, lactoserum o aislado de proteínas de suero de leche o la ovoalbúmina. Todas ellas aportan los aminoácidos esenciales necesarios para mantener el nivel óptimo metabólico, manteniendo la masa magra y enzimas necesarias para la función vital. Además, incorpora proteínas vegetales como las isoflavonas de la soja, denominadas también como “fitoestrógenos”, dado que son químicamente muy similares a los estrógenos naturales.

- **Ácidos Grasos Poliinsaturados (Omega 6 y Omega 3).** Son Ácidos Grasos esenciales a los que se atribuyen numerosos efectos saludables. Junto con la **lecitina de soja**, contribuyen a la disminución en sangre de los triglicéridos, del colesterol total y del colesterol LDL.

- **Prebióticos (Fibra Soluble).** Son sustancias con beneficios para el correcto funcionamiento gastrointestinal, ya que ayudan a regular el tránsito intestinal. La fibra procedente de la raíz de achicoria, inulina, promueve un sistema digestivo saludable y equilibrado.

- **Fibra Insoluble.** Ayuda a aumentar el volumen del bolo alimenticio y a movilizar el intestino; por tanto, favorece la evacuación, ya que la estimula y acelera el tránsito intestinal.

- **14 minerales: Hierro, Magnesio, Selenio, Calcio, Fósforo, Potasio, Zinc, Cobre, Yodo, Sodio, Manganeso, Cromo, Flúor y Molibdeno.** Los minerales son los componentes inorgánicos de la alimentación. Todos ellos, con cada una de sus

características, contribuyen al buen funcionamiento global del organismo. El aporte al organismo, de forma diaria, de ciertos minerales es necesario e imprescindible para el mantenimiento de un estado de salud adecuado. Su déficit provoca estados carenciales que pueden derivar en determinadas enfermedades.

- **12 Vitaminas.** Por una parte las **Antioxidantes A, C y E** y el resto: **Vitaminas D, B1, B2, B6, B12, Niacina, Ácido Fólico, Ácido Pantoténico y Biotina**. Las vitaminas son vitales para el mantenimiento, funcionamiento y desarrollo de nuestro organismo. Algunas vitaminas, como la A, C y E, retardan o inhiben las reacciones oxidativas que provocan los radicales libres en el organismo. Junto con estas vitaminas, también está presente como ingrediente en NutriCare la enzima **Superóxido Dismutasa (SOD)**. Se trata de una enzima muy potente que interviene en reacciones de neutralización de radicales libres, responsables de la degeneración oxidativa de las células (envejecimiento).