

TU GUÍA DE



LA INFORMACIÓN DE ESTA GUÍA tiene el objetivo de presentarte la oportunidad que OMNILIFE tiene para ti para ayudarte a retomar el control de tu nutrición, mejorar tu estilo de vida a uno saludable y que logres un estado en el que te sientas feliz, pleno, y lleno de energía. Es importante mencionar que ninguna acción u omisión deben ser tomadas basadas únicamente en el contenido de esta información.

OMNILIFE cuenta con excelentes productos nutricionales que facilitarán tu camino para lograr una alimentación balanceada, serán los mejores aliados para brindarle a tu cuerpo nutrición.

ÍNDICE

¿QUÉ ES RETO 90?_4

CUERPO SALUDABLE __4

¿POR QUÉ 90 DÍAS?_5

PAQUETES RETO 90_6

INICIO DE MI RETO 90 __12

RESULTADOS __17

AUTOEVALUACIÓN __18

PREGUNTAS FRECUENTES_21

ASESORÍA ESPECIALIZADA __22

REFERENCIAS_23



¡BIENVENIDO(A)!

Ya eres parte de este reto.
Hiciste la mejor elección y en
esta guía encontrarás por qué. **RETO 90** es el programa de **OMNILIFE** diseñado por
expertos en nutrición que te
impulsa a lograr y mantener
un estilo de vida saludable
en tan solo 90 días
a través de:

- >> Tener una alimentación balanceada acompañada con productos OMNILIFE
- >> Realizar actividad física regular



CUERPO SALUDABLE

Tu cuerpo es una máquina formada por 9 sistemas, cada uno tiene objetivos y funciones específicas, que en conjunto crean un vehículo inteligente diseñado para vivir tan plenamente como te propongas. Cuidarlo es una tarea diaria que debemos mantener para lograr una vida saludable ya que solo tú eres el generador de hábitos sanos o hábitos dañinos o riesgosos para tu salud.

Una persona con una alimentación adecuada, actividad física recurrente y el descanso apropiado conserva hábitos que ayudan a reducir la

aparición de desequilibrios importantes en nuestro organismo que con el tiempo pueden llegar a desarrollar enfermedades tanto físicas, como mentales y reducir tu calidad de vida notablemente. Los productos nutricionales juegan un papel importante para complementar la alimentación diaria y potencializar el correcto funcionamiento del organismo.

Reto 90 te apoya en tu objetivo de sentirte bien y saludable. ¡Tú puedes!, solo recuerda que para realizar un cambio requieres decisión, voluntad y compromiso.

¿POR QUÉ 90 DÍAS?

Ahora que conoces más sobre tu cuerpo podemos explicarte a detalle cómo funciona este reto.

90 días es el tiempo responsable y necesario para reeducar tu cuerpo con los hábitos que necesitas adoptar y de esta manera puedas retomar el control de tu nutrición potencializando los resultados con los mejores productos nutricionales de OMNILIFE, donde a través de estos hábitos clave tu digestión, resistencia, capacidad física, descanso y autocontrol, se verán ampliamente favorecidos.

PAQUETE

Te presentamos las siguientes opciones de paquetes a adquirir y menús ejemplo para iniciar:

SHAKE SUPREME



>> Deliciosa malteada que contribuye al cuidado saludable de tu nutrición debido a su contenido de proteína, carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales.



DOLCE VITA SUPREME

>> Favorece la saciedad gracias a su mezcla de fibras (avena, arroz y manzana) y a su contenido de extracto de café verde.



ELIGE ENTRE THERMOGEN TEA MARACUYÁ SUPREME/ CAFEZZINO PLUS/CAFEZZINO PLUS SIN ENDULZAR

>> Frío o caliente. Elige y disfruta mientras favorece tu nutrición.

MENÚ EJEMPLO



DESAYUNO

FRAPPÉ OMNILIFE SHAKE SUPREME

1 sobre de Shake Supreme + 1 taza (240 ml) de agua Blu Supreme, agrega hielo y licúa hasta lograr una consistencia tipo frappé, sirve y ja disfrutar!



- Coloca 1 sobre de Thermogen Tea Maracuyá Supreme, Cafezzino Plus o una cucharada sopera de Cafezzino Plus sin endulzar en 180 ml de agua Blu Supreme
- Más tarde si lo deseas podrás incluir: 1 porción de fruta + 1 porción de verdura



>> Coloca 1 sobre de Thermogen Tea Maracuyá Supreme/Cafezzino Plus o una cucharada sopera de Cafezzino Plus sin endulzar en 180 ml de agua Blu Supreme. 3 porciones de carne (preparadas a la plancha, o al vapor) + 2 porciones de verduras + 1 porción de cereal



- Coloca un 1 sobre de Dolce Vita Supreme en 180 ml de agua Blu Supreme
- Más tarde si lo deseas podrás incluir: 1 porción de fruta + 1 porción de verdura



>> Coloca 1 sobre de Dolce Vita Supreme en 180 ml de agua Blu Supreme FRAPPÉ OMNILIFE SHAKE SUPREME

1 sobre de Shake Supreme + 1 taza (240 ml) de agua Blu Supreme, agrega hielo y licúa hasta lograr una consistencia tipo frappé, sirve y ja disfrutar!

* Estos productos no son medicamentos

* Imágenes ilustrativas

PAQUETE PLUS



DOLCE VITA SUPREME

Favorece la saciedad gracias a su mezcla de fibras (avena, arroz y manzana) y a su contenido de extracto de café verde.



ALOE BETA SUPREME

Deliciosa bebida con aloe vera que contribuye al bienestar digestivo.



ELIGE ENTRE THERMOGEN TEA MARACUYÁ SUPREME/ CAFEZZINO PLUS/CAFEZZINO PLUS SIN ENDULZAR

Frío o caliente.
Elige y disfruta mientras complementas tu nutrición.



MAGNUS SUPREME

Mantente activo y dinámico al consumir vitaminas del complejo B, glicina y taurina.

MENÚ EJEMPLO



DESAYUNO

Coloca un 1 sobre de Aloe Beta Supreme en 180 ml de agua Blu Supreme 2 porciones de carne + 2 porciones de verduras+ 1 porción de cereal + 1 porción de fruta



REFRIGERIO 1

- Coloca 1 sobre de Thermogen Tea Maracuyá Supreme, Cafezzino Plus o una cucharada sopera de Cafezzino Plus sin endulzar en 180 ml de agua Blu Supreme
- Más tarde si lo deseas podrás incluir:
 1 porción de fruta + 1 porción de verdura

¿CANSADO? ¿REALIZARÁS EJERCICIO?

• Coloca un 1 sobre de Magnus Supreme en 180 ml de agua Blu Supreme



COMIDA

Coloca 1 sobre de Thermogen Tea Maracuyá Supreme, Cafezzino Plus o una cucharada sopera de Cafezzino Plus sin endulzar en 180 ml de agua Blu Supreme 3 porciones de verdura + 1 porción de fruta + 4 porciones de carne + 1 porción de cereal

REFRIGERIO

- Coloca 1 sobre de Dolce Vita Supreme en 180 ml de agua Blu Supreme
- Más tarde si lo deseas podrás incluir:
 1 porción de fruta + 1 porción de verdura



CEN

Coloca 1 sobre de Dolce Vita Supreme en 180 ml de agua Blu Supreme 3 porciones de verdura + 3 porciones de carne + 1 porción de cereal

* Estos productos no son medicamentos * Imágenes ilustrativas

ELIGE LA OPCIÓN QUE MÁS SE TE ANTOJE O TENGAS A LA MANO

1 PORCIÓN DE FRUTA EQUIVALE A:

PORCIÓN	FRUTA
3 PIEZAS	CIRUELA, GUAYABA, HIGO, PLÁTANO DOMINICO
2 PIEZAS	DURAZNO, MANDARINA, NARANJA, TUNA, PITAYA
1 TAZA	FRESA, MELÓN, PAPAYA, SANDÍA
1/2 PIEZA	MANGO, PERA, PLÁTANO
1 PIEZA	MANZANA, MANGO CRIOLLO, TORONJA
18 PIEZAS	UVA
1 1/2 PIEZA	KIWI
3 PIEZAS	LIMA
1/3 PIEZA	MAMEY
3/4 TAZA	PIÑA

1 PORCIÓN DE VERDURA EQUIVALE A:

VERDURA	PORCIÓN
APIO, COLIFLOR, BETABEL	1 TAZA (COCIDAS)
JÍCAMA, BRÓCOLI, JITOMATE, CALABACITA, NOPALES, CHAMPIÑONES, PEPINO, CHAYOTE, TOMATE, CHILE POBLANO, ZANAHORIA	2 TAZAS (CRUDAS)
HOJA VERDE COMO ACELGAS, ESPINACAS, COL Y LECHUGA	LIBRES

1 PORCIÓN DE CARNE EQUIVALE A:

CARNE	PORCIÓN
POLLO	30 gr
CARNE DE RES	30 gr
PESCADOS Y MARICOS	30 gr
QUESO FRESCO	30 gr
CLARAS DE HUEVO	2 PIEZAS

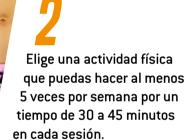
1 PORCIÓN DE CEREAL EQUIVALE A:

CEREAL	PORCIÓN
AVENA COCIDA	3/4 DE TAZA
PASTA COCIDA	1/2 TAZA
ARROZ COCIDO	¹ / ₂ TAZA
PAPA	1/2 PIEZA
TOSTADA DESHIDRATADA U HORNEADA	1 PIEZA
PAN DE CAJA INTEGRAL	1 PIEZA



INICIAR MI RETO 90

Inicia tu reto con estos 5 pasos:



1

Una vez elegido tu paquete de Reto 90, realiza tu menú semanal de alimentos basándote en los ejemplos que te compartimos en la sección anterior.



Llama a nuestro equipo de nutriólogos al menos 1 vez al mes para revisar juntos tus resultados hasta el día 90 (encuentra los números en la sección de Asesoría).





de Autoevaluación.

No pierdas de vista tu meta y recuerda que los hábitos saludables se adoptan con

y recuerda que los hábitos saludables se adoptan con decisión, voluntad y compromiso.

jya estás listo(a) para iniciar!

Ubica la etapa en la que estás, sigue las recomendaciones de cada bloque y conoce a fondo los ingredientes clave para beneficiar tu metabolismo.

Recuerda adquirir los

productos OMNILIFE

para tu reto de 90 días.

TU RETO DEL DÍA

1 AL 30

ES MOMENTO DE INICIAR TU PRIMER MES CON TODA LA ACTITUD. Durante estos primeros días el extracto de café verde que encontrarás en los productos de tu paquete Reto 90 favorecerá la quema de grasas almacenadas para producir energía, lo cual puede colaborar en el cuidado del peso corporal.

ACELERA TU METABOLISMO HACIENDO 5 COMIDAS AL DÍA y evitando pasar más de 4 horas sin alimentos. Se recomiendan tres alimentos principales (desayuno, comida y cena) y dos pequeños refrigerios saludables por ejemplo: fruta, verdura o semillas.

EVITA INGERIR ALIMENTOS CON ALTO APORTE DE AZÚCARES SIMPLES. Todo exceso en consumo de azúcar que no se utiliza como energía poco después de ingerirse, se transforma en grasa corporal. Ayuda a tu cuerpo a reducir estos casos bajando el consumo de azúcar.

AL DÍA (lo equivalente a 3 botellas en su pre sentación de 600 ml de Blu Supreme). El agua en esta medida ayuda a desintoxicar e hidratar tu cuerpo, favorece el funcionamiento de tus músculos, aporta oxígeno a tu organismo, entre otros beneficios.





tus alimentos principales (desayuno, comida y cena) con una porción de verduras y un vaso de agua natural, esto te ayudará a no comer en exceso.

TU RETO DEL DÍA

31 AL 60



tipe: Intenta comer en platos más pequeños de lo acostumbrado esto ayuda a incentivar tu percepción de saciedad al ingerir tus alimentos.

DÍA 31, INICIA ESTE BLOQUE cuidando aún más tus porciones en cada comida. El ingrediente clave en tu paquete Reto 90 en este segundo mes es el Cromo, un mineral que puede contribuir a mantener los niveles adecuados de la azúcar en la sangre y juega un importante rol como acelerador del metabolismo.



SUMA CINCO PORCIONES DE FRUTAS y verduras al día. Asegúrate de que estén presentes en todas tus 5 comidas del día.



Reduce el consumo de sal en tus alimentos, esto reduce el riesgo de desarrollar hipertensión arterial (presión alta).

MANTÉN EN MENTE LA FÓRMULA matemática relativa al equilibrio entre la energía que se ingiere y la que se gasta. Si es mayor la primera que la segunda el peso aumentará de forma automática. ¡Este segundo mes intenta incrementar la intensidad o la duración de tus sesiones de actividad física!





14



RESULTADOS

¿Cuándo comenzaré a tener resultados?

Desde el primer momento y al combinarlos con hábitos saludables como el ejercicio y una alimentación saludable, son puntos claves para el favorecimiento de:

TU RETO DEL DÍA

61 AL 90

TIP: Las verduras no deben cocerse en exceso, pues pierden su sabor. consistencia, vitaminas y minerales. Cuanto más crujientes sean, más sabor tienen y son más nutritivas.

DÍA 61, LA META ESTÁ MÁS CERCA que nunca. Tu esfuerzo y dedicación rinden frutos cada vez más claros. El ingrediente clave de este último bloque es la L-Carnitina, un nutriente que participa en la producción de energía y que juega un papel importante en el metabolismo al contribuir a la utilización de las grasas. Es el último esfuerzo, ¡Tú puedes!



AL PREPARAR TUS ALIMENTOS OLVIDA el aceite de cocina. Puedes usar otros métodos de preparación como hervido, asado, al vapor, a la plancha o al horno.

INTEGRA AL MENOS 2 SESIONES de ejercicio cardiovascular en tu semana. Ejercita el corazón despeja la mente y previene enfermedades: diabetes, infartos y derrames cerebrales. Algunos ejercicios cardiovasculares son: nadar, caminar, andar en bicicleta, correr, entre otros.







- >> TU DIGESTIÓN: tus órganos internos pueden estar siendo oprimidos debido al exceso de grasa corporal, por lo que cuidar tu peso corporal ayudará a guitar la presión sobre ellos y tendrás una digestión óptima.
 - >> TU RESISTENCIA: mejorará tu capacidad física y resistencia, por lo que podrás hacer cualquier actividad cotidiana sin sufrir fatiga.
 - >> TU DESCANSO: aunque no lo creas, tener exceso de grasa afecta tu postura y comprime tus pulmones, así que, eliminar el peso no saludable de tu cuerpo ayudará a descomprimir las vías respiratorias. ¿El mejor beneficio?, un descanso como ningún otro al respirar mejor.
 - >> TU AUTOCONTROL: ser capaz de decir ; no! a esos antojos no solo incrementará tu capacidad de autocontrol con la comida, también lo hará en otros niveles de tu vida como en las compras impulsivas o a controlar tus emociones.
 - >> TU PESO SALUDABLE: proyectas confianza en tu imagen corporal, te sientes con mayor energía, mejoras tu postura, mantienes tus articulaciones y huesos saludables, reduces el riesgo de desarrollar problemas cardiovasculares y diabetes mellitus y además favoreces el control de colesterol y triglicéridos en sangre.





AUTOEVALUACIÓN MI SEGUIMIENTO

Motívate a alcanzar tu meta y no olvides registrar tu peso un lunes sí y otro no.

Nombre: _		Fecha de inicio de mi Reto 90:					
SEMANA D	DE EJEMPLO		,			,	
				JUEVES			<i>DOMINGO</i>
1	Primer dia! 0 89 kg	Paso a pasito	Estuvo delicioso	Sí se pudo, sí se pudo!	Cada vez más cerca	Sábado, pero lo logré	Vamos por otra semana
	U OT RG		σ	D			
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1							
_							
2							
3							
U							
4							

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								

19

IMPORTANTE:

Revisa tu peso y medidas cada semana, pero si llegas a sentir que no estás progresando es momento de contestar este breve cuestionario para detectar tus puntos débiles.

¿Desayuno diariamente?	SÍ	NO
¿Realizo mínimo 3 comidas al día?	SÍ	NO
¿Consumo colaciones/refrigerios/meriendas a media mañana y media tarde?	sí	NO
¿Omito comidas?	SÍ	NO
¿Mis horarios de comida son regulares?	SÍ	NO

¿Como muy rápido?	SÍ	NO
¿Consumo más de 8 vasos de agua al día?	SÍ	NO
¿Como hasta sentirme lleno?	SÍ	NO
¿Como por mis emociones?	SÍ	NO
¿Realizo mis comidas mientras veo TV?	SÍ	NO
¿Consumo todos los días frutas y verduras?	SÍ	NO

>> Si contestaste NO a alguna de estas preguntas recuerda que tenemos para ti un nutricionista de cabecera listo para brindarte asesoría de lunes a viernes de 9:00 a 18:00 y sábados de 8:00 a 14:00 horas (tiempo de México) (consulta teléfonos en la página 22 de esta guía)



PREGUNTAS FRECUENTES

Te compartimos estas 5 preguntas frecuentes que estamos seguros despejarán tus inquietudes y/o mitos.



"Una pequeña comida inofensiva puede ser una bomba de calorías"

1. ¿POR QUÉ RETO 90 VA A FUNCIONARME?

Muy sencillo, Reto 90 es un programa que te lleva paso a paso combinando la buena alimentación con los productos OMNILIFE. Este proceso se adapta a tu ritmo de vida por lo que te permite ver cómo día a día te sientes mejor, fortaleces tu nutrición y te llenas de energía en tan solo 90 días, que como vimos anteriormente, es el tiempo sano para reeducar tus hábitos.

2. ¿ES ACONSEJABLE DESINTOXICAR MI ORGANISMO?

Definitivamente, pues todos los días estamos expuestos a múltiples toxinas, además de las que tu cuerpo genera naturalmente y que en ambos casos deben ser eliminadas.

3. ¿OBTENDRÉ MEJORES RESULTADOS SI OMITO MI DESAYUNO Y/O CENA?

No es recomendable omitir alguno de tus tiempos de comidas

principales, ya que favorece la acumulación de grasa en tu cuerpo. Todo lo contrario a lo que buscas lograr.

4. ¿ES IMPORTANTE DESCANSAR?

Dormir es una actividad que hacemos a diario, no solo porque nos guste, sino también porque es una necesidad de nuestro cuerpo y a cambio obtenemos resultados positivos para nuestra salud. Por ello, la Organización Mundial de la Salud recomienda que duermas al menos 6 horas diarias.

5. ¿QUÉ DÍA DE LA SEMANA ES LIBRE?

Ninguno. Para esto, en OMNILIFE te acompañamos y brindamos las herramientas necesarias para lograr un estilo de vida saludable "un día sí y el otro también". Tienes la capacidad y libertad para tomar las decisiones que te permitan elegir los resultados que deseas lograr, y cuándo los quieres obtener.

20

ASESORÍA ESPECIALIZADA

Nuestro equipo de nutriólogos está contigo para resolver todas tus dudas y apoyarte a cumplir tu meta. ¡Llámanos!

BOLIVIA 800 10 66 64

ECUADOR 1 800 688 738

ITALIA

PARAGUAY

800978420

0 800 11 66 64

COSTA RICA 800 666 45 43

CHILE 800 835 500 EL SALVADOR 800 70 05

MÉXICO 01 800 386 88 73

PERÚ 0 800 00 185

GUATEMALA 180 100 41 252

COLOMBIA 01 800 096 88 73

NICARAGUA 1 800 6664

REP. DOMINICANA 809 200-0445

PANAMÁ 800 29 85

ESTADOS UNIDOS 1 888 496 1090

ESPAÑA 900210168

REFERENCIAS

1. Insignia del Agua. Tomado el 6 de junio de 2018 de: http://www.fao.org/docrep/018/ i3225s/i3225s.pdf

- 1. Sadiq Butt M, Tahir-Nadeem M, Khan M, Shabir R. Oat: unique among the cereals. Institute of Food Science and Technology, University of Agriculture. Faisalabad, PakistanEur J Nutr (2008) 47:68-79.
- 2. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to beta-glucans from oats and barley and maintenance of normal blood LDL-cholesterol concentrations (ID 1236, 1299), increase in satiety leading to a reduction in energy intake (ID 851, 852), reduction of post-prandial glycaemic responses (ID 821, 824), and "digestive function" (ID 850) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006.EFSA Journal 2011;9[6]:2207.

- 1. Hamrick I, Counts SH. Vitamin and mineral supplements. Wellness and Prevention. December 2008:35(4); 729-747.
- 2. Murray MT. Chromium. En: Murray MT, editor. Encyclopedia of nutritional supplements. 1a ed. New York: Three Rivers Press; 1996e. p. 194-8.

EXTRACTO DE CAFÉ VERDE:

- 1. Dziki D, Gawlik-Dziki U, Pecio T, Rózyło R, Swieca M, Krzykowski A, et al. Ground green coffee beans as a functional food supplement e Preliminary study. Food Sci Technol.
- 2. Stelmach E, Pohl P, Szymczycha-Madeja A. The content of Ca, Cu, Fe, Mg and Mn and antioxidant activity of green coffee brews. Food Chem. 2015:182:302-8.
- 3. Farah A, Monteiro M, Donangelo C, Lafay S. Chlorogenic acids from green coffe extract are highly bioavailable in humans. J Nutr. 2008;138:2309-15.
- 4. Dellalibera O, Lemaire B, Lafay S. Le Svetol, un extrait de café vert décaféiné, induit une perte de poids et augmente le ratio masse maigre sur masse grasse chez des volontaires en surcharge pondérale. Phytothérapie. 2006;4:1-4.
- 5. Thom E. The effect of chlorogenic acid enriched coffee on glucose absorption in healthy volunteers and its effect on body mass when used long-term in overweight and obese people, J Int Med Res. 2007:35: 900-8.
- **6.** Henry-Vitrac C, Ibarra A, Roller M, Merillon J, Vitrac X. Contribution of chlorogenic acids to the inhibition of human hepatic glucose- 6-phosphatase activity in vitro by Svetol, a standardized decaffeinated green coffee extract. J Agric Food Chem. 2010;58:4141-4.
- 7. Bagdas D, Etoz BC, Gul Z, Ziyanok S, Inan S, Turacozen O, et al. In vivo systemic chlorogenic acid therapy under diabetic conditions: Wound healing effects and cytotoxicity/genotoxicity profile. Food Chem Toxicol. 2015;81:54-61.
- 8. Organization World Health. Evaluation of Certain Food Additives: Sixty-ninth Report of the Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives. No. 952. World Health

- 9. Rulis AM, Levitt JA. FDA'S food ingredient approval process: Safety assurance based on scientific assessment. Regul Toxicol Pharmacol. 2009;53(1):20-31.75.
- 10. Carakostas MC, Curry LL, Boileau AC, Brusick DJ. Overview: the history, technical function and safety of rebaudioside A, a naturally occurring steviol glycoside, for use in food and beverages. Food Chem Toxicol. 2008;46 Suppl 7:S1-10.
- 11. European Food Safety Authority [Página de inicio en Internet]; [actualizado 31 de julio de 2013; acceso 7 de julio de 2015]. EFSA, Topics. Sweeteners; [aproximadamente 5 pantallas I. Disponible en: http://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/sweeteners.htm
- 12. Joint Food and Agriculture Organization of the United Nations, World Health Organization (FAO/WHO) Expert Committee on Food Additives (JECFA). Steviol Glycosides [Monografía en Internet] FAO JECFA Monographs 10; 2010 [citado el 7] de julio de 2015]. Disponible en: http://www.fao.org/ag/agn/jecfaadditives/ specs/ monograph10/additive-442-m10.pdf.

L-CARNITINA:

- 1. Flanagan JL, Simmons PA, Vehige J, Willcox MDP, Garret Q. Role of carnitine in disease. NutrMetab (Lond) 2010:7:30.
- 2. Hernández AG, Suárez-García A, Ramírez-Tortosa MC. Nutrientes condicionalmente esenciales. En: Hernández-Rodríguez M, Sastre-Gallego A. Tratado de nutrición. Madrid: Díaz de Santos: 1999, p. 249-64.
- 3. Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health [Página de inicio en Internet]. Bethedsa, MD: Office of Dietary Supplements; [actualizado 10 de Mayo del 2014; acceso 3 de Junio de 2015]. Carnitine; [aproximadamente 12 pantallas]. Disponible en: http://ods.od.nih.gov/factsheets/Carnitine- HealthProfessional/.
- 4. Balch PA. Aminoacids En: Prescription of nutritional healing. 4a ed. New York: Avery;
- 5. Ahrendt DM. Ergogenic aids: Counseling the athlete. Am Fam Physician. 2001;63:913-

- 1. Balch PA. Amino acids. Prescription of nutritional healing. 4a ed. New York: Avery; 2006.
- 2. Reavly N. Amino acids. The new encyclopedia of vitamins, minerals, supplements & herbs. 1a ed. Lanham, Maryland: Evans; 1998. p. 362-3.
- 3. Medline Plus [Página de inicio en Internet]. Bethesda, MD: U.S. National Library of Medicine; [acceso 03 de junio de 2015]. Aminoácidos [aproximadamente 4 pantallas] Disponible en: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/encu/article/002222.
- 4. Roberts SA, Thorpe JM, Ball RO, Pencharz PB. Tyrosine requirement of healthy men receiving a fixed phenylalanine intake determined by using indicator amino acid oxidation, Am J Clin Nutr. 2001:73: 276-82.
- **5.** Spronsen F, Rijn M, Bekhof J, Koch R, Smit P. Phenylketonuria: tyrosine supplementation in phenylalanine-restricted diets. Am J Clin Nutr. 2001;73:153 – 7.
- **6.** Fernstrom JD, Fernstrom MH. Tyrosine, phenylalanine, and catecholamine synthesis and function in the brain. J Nutr. 2007;137 (6 Suppl 1):1539S-1547S.



