

## **Altrient desvela las claves del veganismo y muestra su Vitamina B liposomal como suplemento perfecto**

**La dieta vegana es una opción diferente de entender la alimentación. Es una dieta basada en no consumir alimentos de origen animal, y actualmente se ha convertido en una filosofía de vida que cada vez tiene más adeptos. Debe ser equilibrada, coherente y planificada, por ello, Altrient, la marca de suplementos pionera en utilizar tecnología liposomal, desvela las claves del veganismo de una forma saludable y muestra su producto para complementar a este tipo de alimentación, la vitamina B liposomal**

Priorizar la comida real. En toda dieta se recomienda huir de los ultraprocesados, ya que son de inferior calidad nutricional y suelen poseer muchas calorías concentradas. Un error frecuente es creer que un snack comercial vegano es más sano, muchos contienen aditivos y otros ingredientes que naturalmente no están presentes en los alimentos de origen vegetal, como grasas de mala calidad, azúcares simples, sal o almidones. Por ello, lo recomendable es basar la dieta en alimentos reales, frescos, de temporada y sin etiquetas.

Escoger cereales integrales. Los cereales suelen ser la base de cualquier dieta. Los refinados que se asimilan rápidamente no son aconsejables si se busca cuidar la salud. Se recomienda escoger granos enteros en lugar de harinas refinadas y derivados que, en exceso, resultan adictivos y pueden conducirnos a enfermedades metabólicas.

Incluir variedad de frutas y verduras. En la variedad está la salud. Hay muchos tipos distintos de verduras y muchos productos de origen no animal que se pueden consumir en una dieta vegana. Se aconseja consumir, al menos, cinco raciones de frutas y verduras, así garantizamos la presencia en la dieta de nutrientes como vitamina C, fibra, carotenos, vitamina A y otros componentes ventajosos como los antioxidantes.

Cómo sustituir los lácteos. Se puede reemplazar la leche de origen animal por la leche de soja, de arroz o de almendras. Otros alimentos que aportan calcio son la col rizada, los nabos, la col china y las algas, entre otros.

Cómo sustituir la carne. Excluir la carne de la dieta reduce las grasas saturadas y ayuda a bajar los niveles de colesterol, pero las proteínas que aporta son de obligada necesidad; se pueden sustituir consumiendo soja fermentada, tofu, judías, legumbres y frutos secos.

Dónde encontrar otros nutrientes necesarios. Por ejemplo, el zinc se encuentra mayoritariamente en los quesos, en una dieta vegana se puede encontrar en nueces y productos de soja. El omega 3 es esencial para la salud cardiovascular. Se puede localizar en el aceite de oliva extra virgen, en las semillas de chía, lino y cáñamo. En el caso del hierro, se recomienda escoger alimentos ricos en hierro vegetal y además, combinarlos con vitamina C o con fuentes de carotenos y vitamina A para incrementar la tasa de absorción.

Tomar el sol. La vitamina D se encuentra en alimentos de origen animal. Por ello, se recomienda a los veganos tomar el sol unos 15 minutos al día. Aunque, también, la vitamina D se puede encontrar en alimentos vegetales como el aguacate, en cereales enriquecidos o en las setas.

Indispensable, la Vitamina B12. En el caso de las dietas veganas es indispensable suplementar siempre con vitamina B12, ya que esta no se encuentra en ningún alimento vegetal. Los riesgos de no ingerirla van desde la anemia a alteraciones del sistema nervioso que pueden poner en peligro la vida de la persona. Además, se recomienda apostar por un suplemento eficaz como el complejo vitamínico del grupo B liposomal de Altrient.

#### VITAMINA B LIPOSOMAL DE ALTRIENT

La mayoría de las formas del complejo vitamínico B no permanecen completamente en el organismo. El cuerpo solo puede retener cantidades limitadas de vitamina B. Dar con un suplemento que ofrezca una alta biodisponibilidad de vitamina B es esencial para que el cuerpo pueda mantener sus niveles de energía.

La solución perfecta pasa por escoger el complejo de vitamina B y minerales de Altrient. Este complejo liposomal único es capaz de proveer una tasa de absorción mucho mayor que la de otros productos del mercado.

La vitamina B liposomal de Altrient contribuye a un metabolismo energético normal, al normal funcionamiento del sistema nervioso y al mantenimiento de la visión y la piel. Ayuda a combatir el cansancio y la fatiga y a la protección de las células contra el estrés oxidativo.

PVP 59,39 euros

De venta en <https://www.abundanceandhealth.es/es/>

#### Acerca de Altrient

Altrient es la primera marca de suplementos de salud y belleza liposomales altamente avanzados que emplean un nuevo y revolucionario método para maximizar la absorción de vitaminas, nutrientes y compuestos bioactivos. El proceso patentado de Altrient solamente utiliza los mejores ingredientes para elaborar los suplementos liposomales más perfectos y puros del mundo. Altrient es fabricado por los reconocidos laboratorios de LivOn Labs.

La vanguardista Tecnología de Encapsulación Liposomal (TEL) de Altrient protege a los nutrientes de los ácidos estomacales, garantizando así una llegada segura al intestino delgado, desde donde se incorporan al torrente sanguíneo.

Alrededor de 3/4 de los suplementos contenidos en la mayoría de pastillas y polvos del mercado se destruyen a su paso por el sistema digestivo y nunca alcanzan el torrente sanguíneo. Los suplementos

liposomales pueden alcanzar 10 veces más biodisponibilidad, por lo que aporta muchos más beneficios.

La marca ha sido galardonada con premios de las ferias y convenciones de salud y belleza internacionales más importantes.

Muchas celebrities internacionales como la Princesa Marie Chantal de Grecia, Rita Ora Gwyneth Paltrow, Justin Bieber, Suki Waterhouse o Kourtney Kardashian entre otros... y expertos en salud de todo el mundo toman y recomiendan Altrient.

<https://www.iodonna.it/bellezza/viso-e-corpo/2019/11/29/kris-jenner-kourtney-kardashian-e-il-segreto-per-non-ammalarsi-in-aereo/>

<https://www.vogue.it/bellezza/article/vitamina-c-benefici-salute-integratori-raffreddore-pelle-altrient>

Hay diferentes gamas en función de las necesidades de cada persona que, además, pueden combinarse para multiplicar los beneficios. Altrient tiene una gama liposomal cuidadosamente desarrollada, que incluye Altrient Liposomal Setria Glutación y que utilizan pro-atletas, y Altrient B vitamina y complejo mineral son patrocinadores de IRONMAN.

De venta en: [abundanceandhealth.es](http://abundanceandhealth.es)

**Datos de contacto:**

Altrient  
918763496

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>