

# OMEGA 3

## VITAMINA

### +D +A +E

#### NOMBRE DEL PRODUCTO

OMEGA 3 VITAMINA +D +A +E

#### INGREDIENTES

Omega 3 (Aceite de pescado), Acetato de D-Alfa-Tocoferol (Vitamina E), Gelatina, Palmitato de Retinol (Vitamina A), Colecalciferol (Vitamina D3).

#### INFORMACIÓN SOBRE LOS ACTIVOS

##### Omega 3

Es un aceite que no puede producir nuestro cuerpo, y debe consumirse en los alimentos, principalmente en pescados grasos como el salmón o el atún.

Los ácidos grasos Omega 3 tienen relevancia en el mantenimiento del sistema nervioso, ya que participan en la formación de mielina, la cual facilita la transmisión de información entre neuronas. Su consumo mejora la concentración, la memoria y la agilidad mental.

Los ácidos grasos omega 3 mejoran la salud cardiovascular y circulatoria. Su consumo es indispensable en la dieta para poder mantener el funcionamiento del metabolismo de lípidos, de esta forma ayudan a controlar los niveles de colesterol, a reducir el colesterol malo (LDL) y aumentar el colesterol bueno o saludable (HDL). Los ácidos grasos Omega 3 presentan actividad antiinflamatoria, gracias a lo cual son de utilidad para la reducción de daño celular por inflamación y ayudan a la modulación del sistema inmune.

Los omega-3 son buenos para el corazón y los vasos sanguíneos de varias maneras:

- Reducen los triglicéridos, un tipo de grasa en la sangre.
- Reducen el riesgo de latidos cardíacos irregulares (arritmias).
- Disminuyen la acumulación de placa en las arterias.
- Ayudan a bajar ligeramente la presión arterial.
- Estas grasas saludables también pueden ayudar con el cáncer, la depresión, la inflamación y el THDA.



Los expertos en salud todavía están descubriendo todos los posibles beneficios de los ácidos grasos omega 3.

##### Vitamina D

La vitamina D ayuda a tu cuerpo a absorber el calcio y desempeña un papel clave en el funcionamiento de tus nervios, músculos y sistema inmunológico. Además, los niveles saludables de esta vitamina son asociados a reducir las probabilidades de cáncer de colon.

##### Vitamina A

La vitamina A está involucrada principalmente en mejorar la visión, los huesos y la salud reproductiva, además de ayudar al sistema inmunológico. Las frutas y verduras de colores, como patatas dulces, zanahorias, col rizada, el hígado y la leche son ricas fuentes de este componente.

Aunque no está directamente involucrada en la digestión, algunas enfermedades gastrointestinales pueden dejarte con una deficiencia de vitamina A. Los investigadores señalaron que la falta de vitamina A puede empeorar el desequilibrio entre la formación y la destrucción de los radicales libres en el moco intestinal.

##### Vitamina E

La vitamina E es la estimulación del sistema inmunitario, además de ayudar en su función a la vitamina K, anticoagulante, previniendo la formación de trombos; y a la vitamina A, evitando la oxidación de esta en el intestino.

# OMEGA 3

## VITAMINA

+D +A +E

### MODO DE USO

Consumir 2 cápsulas al día. No exceder la dosis recomendada. En caso de alergia a alguno de los componentes de la fórmula, suspenda su uso.

### INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de la Porción <u>2 Cápsula (2000 mg)</u>			
Porciones por envase 30.0			
Cantidades por	100 g	Por	2 cápsulas
Contenido energético	2.805 kJ ( 670.0 kcal)	56.1 kJ (	13.40 kcal)
Proteínas	10.00 g		0.20 g
Grasas (lípidos)	70.00 g		1.40 g
Carbohidratos (hidratos de carbono)	0.00 g		0.00 g
Sodio	26.00 mg		0.52 mg
INFORMACIÓN ADICIONAL			
Omega 3	65.0 g		1.30 g
EPA (ácido eicosapentaenoico)	37.0 g		740.0 mg
DHA (ácido docosahexaenoico)	23.0 g		460.00 mg
Vitamina E	2.0 g		40.00 mg
Vitamina A	10.0 mg		200.00 mcg
Vitamina D	400.0 mcg		8.00 mcg

### BIBLIOGRAFÍA

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000767.htm>

Agency for Healthcare Research and Quality website. Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease: an updated systematic review.

Eckel RH, Jakicic JM, Ard JD, et al. 2013 AHA/ACC guideline on lifestyle management to reduce cardiovascular risk: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. J Am Coll Cardiol. 2014;63(25 Pt B):2960-2984. PMID: 24239922