

FICHA TÉCNICA

COLÁGENO
HIDROLIZADO *Frutos rojos*



SUPLEMENTO ALIMENTARIO
COLÁGENO EN POLVO

PRESENTACIÓN: Envase con 500g equivalente a 50 porciones.

Tamaño de porción: Un scoop de 10g

INDICACIONES: Suplemento alimenticio a base de colágeno hidrolizado, enriquecido con vitamina C y ácido hialurónico. Recomendable ingerir con la prescripción de un especialista de salud.

COMPONENTES: Colágeno hidrolizado, pulpa de arándano (*Vaccinium myrtillus*), pulpa de fresa (*Fragaria vesca*), pulpa de granada (*Punica granatum*), maltodextrina, vitamina C (Ácido ascórbico), ácido hialurónico, saborizante, stevia (*Stevia rebaudiana*) y biotina (Vitamina B7).

Colágeno hidrolizado	Se encarga de unir los tejidos conectivos (músculos, tendones, ligamentos, piel, huesos, cartílagos, tejido hematológico y adiposo y órganos).Ayuda a la formación de las fibras a partir de las que se crean las estructuras del organismo es el responsable del grado de firmeza y elasticidad de estas estructuras y tiene un papel esencial en su hidratación.
Vitamina C (Ácido Ascórbico)	La vitamina C es una vitamina hidrosoluble. Es necesaria para el crecimiento y desarrollo, forma una proteína importante utilizada para producir la piel, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos.
Ácido hialurónico	Previene el envejecimiento prematuro, la deshidratación y la pérdida de elasticidad y flacidez. Mantiene la correcta estructura de la piel y facilita la regeneración celular.
Biotina (Vitamina B7)	Favorece principalmente el mantenimiento normal del cabello y ayuda a la salud de la piel. Interviene en el correcto funcionamiento del cerebro y en la función psicológica normal.

GENERALIDADES:

Colágeno hidrolizado: El colágeno es una sustancia proteica esencial para tejidos del organismo como los huesos, la piel y las articulaciones. Su consumo en forma de suplemento alimentario puede aportar una serie de beneficios. El colágeno es la proteína más abundante de nuestro organismo y la más compleja que se encuentra en muchos tejidos. Entre otros, en la dermis. Con los años, nuestras células empiezan a producir menor cantidad de colágeno y lo degradamos más rápidamente. Esta es una de las razones por las que aparecen signos de envejecimiento como la flacidez, descolgamiento de tejidos, arrugas o empeoramiento de calidad de piel. Los estudios clínicos han llegado a demostrar que la ingesta de colágeno hidrolizado vía oral mejora la elasticidad, los niveles de hidratación y la luminosidad. Los péptidos de colágeno se producen al descomponer las proteínas de colágeno completas en trozos más pequeños. Cuando se toman por vía oral, los péptidos de colágeno parecen acumularse en la piel y el cartílago. Esto podría ayudar a mejorar algunas condiciones de la piel y las articulaciones. Los péptidos de colágeno se utilizan para la piel seca, para la piel envejecida y la osteoartritis. También se utilizan para la osteoporosis, las uñas quebradizas, la fuerza muscular y muchos otros propósitos.

Vitamina C: La vitamina C es una vitamina hidrosoluble. Es necesaria para el crecimiento y desarrollo normales. Las vitaminas hidrosolubles se disuelven en agua. Las cantidades sobrantes de la vitamina salen del cuerpo a través de la orina. Aunque el cuerpo guarde una pequeña reserva de estas vitaminas, se tienen que tomar regularmente para evitar una escasez en el cuerpo. La vitamina C es uno de muchos antioxidantes. Los antioxidantes son nutrientes que bloquean parte del daño causado por los radicales libres. El cuerpo no puede producir la vitamina C por sí solo, ni tampoco la almacena. Por lo tanto, es importante incluir muchos alimentos que contengan esta vitamina en la dieta diaria. La investigación muestra que, para la mayoría de las personas, los suplementos de vitamina C o los alimentos ricos en dicha vitamina no reducen el riesgo de contraer el resfriado común. Uno de los principales beneficios de la vitamina C en el organismo es que ayuda a la correcta función de los leucocitos y el zinc. Esto contribuye al sistema inmunitario y lo prepara para enfrentarse a posibles virus y bacterias a los que estamos expuestos en todo momento y que pueden llegar a causar enfermedades o infecciones comunes. Acelera la producción de colágeno y, en consecuencia, el proceso de cicatrización natural de la piel. Actúa como antioxidante, ayudando a prevenir la aparición de enfermedades degenerativas como el Alzheimer. Contribuye al proceso de producción de energía del organismo, lo cual puede provocar efectos positivos en el rendimiento físico y mental de las personas, dejando a un lado la fatiga y el cansancio. Contrarresta las señales de envejecimiento en la piel, originadas por agentes externos como la contaminación del aire y la luz ultravioleta.

Ácido hialurónico: Es una molécula que se encuentra de manera natural en el cuerpo, especialmente en la piel, los ojos y las articulaciones. Actúa como un humectante al retener agua, lo que ayuda a mantener la piel hidratada, flexible y sana. En las articulaciones, ejerce como lubricante, facilitando el movimiento y reduciendo el dolor y la rigidez en casos de enfermedades como la osteoartritis. Sin embargo, con la edad, la producción natural de ácido hialurónico disminuye, lo que puede dar lugar a piel seca, arrugas y problemas en las articulaciones. Es aquí donde los suplementos de ácido hialurónico entran en juego, proporcionando una forma efectiva de reponer los niveles de esta molécula en el cuerpo. Este compuesto puede retener hasta 1.000 veces su peso en agua, lo que lo convierte en un excelente humectante para mantener la piel hidratada y suave. Varios estudios han demostrado que el uso de suplementos orales puede mejorar la hidratación de la piel desde el interior, reduciendo la sequedad y la aparición de arrugas. Este polisacárido ha sido promovido por su capacidad para mejorar la elasticidad de la piel y reducir la apariencia de líneas finas y arrugas. Estudios clínicos han encontrado que el consumo regular de estos suplementos puede ayudar a retrasar los signos del envejecimiento, al aumentar la producción de colágeno y mejorar la firmeza de la piel. El ácido hialurónico también es crucial para la salud de las articulaciones, particularmente en el tratamiento de la osteoartritis. En las articulaciones, actúa como lubricante y amortiguador, permitiendo un movimiento suave y sin dolor. Varios ensayos clínicos han demostrado que el ácido hialurónico para las articulaciones puede reducir significativamente el dolor y mejorar la movilidad en personas con artritis, ayuda a promover la regeneración celular y reducir la inflamación, los suplementos ayudan a mejorar la reparación de la piel después de lesiones o quemaduras.

Biotina: La biotina es una parte importante de las enzimas del cuerpo que descomponen sustancias como grasas, carbohidratos y otras. No existe una buena prueba para detectar niveles bajos de biotina, por lo que generalmente se identifica por sus síntomas, que incluyen adelgazamiento del cabello y sarpullido rojo y escamoso alrededor de los ojos, la nariz y la boca. Es una vitamina de tipo hidrosoluble miembro del complejo B, también conocida como vitamina B7 o B8, y anteriormente llamada Vitamina H. Esta participa en los procesos metabólicos del organismo, estimula procesos de duplicación celular e interviene en el metabolismo de las proteínas y ácidos grasos que son necesarios para mantener la piel hidratada y flexible. La deficiencia de esta vitamina podría generar un déficit de proteínas y grasas, lo cual podría provocar que la piel se irrite y eventualmente se produzca una dermatitis. Dicho déficit también propicia que el cuero cabelludo pierda elasticidad debilitando el folículo capilar, que a su vez podría promover la caída de cabello. Asimismo, la ausencia de biotina puede ser responsable del debilitamiento de las uñas, que se vuelve evidente cuando estas tienden a resquebrajarse frecuentemente. La biotina ayuda a convertir los alimentos que ingerimos en el combustible que nuestro cuerpo necesita para mantenerse sano y activo. Esta es una coenzima que favorece la acción de las enzimas que intervienen en la gluconeogénesis, es decir, la formación de glucosa a partir de grasas y proteínas. Esta vitamina también puede utilizarse para promover la salud del cabello, aportando un cabello sano, sin caída y brillo. Se sabe que la falta de vitamina B7 puede provocar la caída del cabello, por lo que se puede utilizar un suplemento para promover la salud capilar. Además, la biotina ayuda a transformar los alimentos, como los carbohidratos, en energía. La biotina no es producida por el organismo, sino por las bacterias del aparato digestivo. Una de las funciones de esta sustancia hidrosoluble es ayudar a los órganos y al cuerpo a procesar y descomponer proteínas, grasas e hidratos de carbono, esenciales para una vida sana. La biotina también puede tomarse para tratar la deficiencia de biotinidasa (BIOT), que es un trastorno hereditario por el que el organismo no puede procesar la biotina. A veces se detecta al nacer, o puede aparecer más tarde en la vida y ser responsable de eczemas o en el proceso de pérdida del cuero cabelludo.

RECOMENDACIÓN DE USO: Mezcle una porción por las mañanas en 250 ml de su bebida favorita: jugos, agua de frutas, licuados, etc.

VÍA DE ADMINISTRACIÓN: Únicamente vía Oral.

CONTRAINDICACIONES:

- No se recomienda usar en menores de 16 años, ni mujeres embarazadas o lactando.
- Evite su uso si presenta alguna molestia estomacal o reacción alérgica en la piel.
- No debe usarse en conjunto con medicamentos anticoagulantes o de quimioterapia.
- Consultar a su médico si está en tratamiento con anticonceptivos.

VIDA ÚTIL: 24 Meses a partir de la fecha de elaboración.

ALMACENAMIENTO: Almacenarse en su envase original, en lugar fresco y seco.

TABLA NUTRIMENTAL:

Información Nutricional

Porciones por envase: 50 aprox.
Tamaño de la porción: 10 g.

	Por porción		Por cada	
	10 g	U	100 g	U
Contenido energético	31.29/130.91	Kcal/Kj	312.95/1309.38	Kcal/Kj
Proteínas	6.21	G	62.12	G
Grasas (lípidos)	0.04	G	0.40	G
Carbohidratos (hidratos de carbono)	1.90	G	18.99	G
Azúcares	0.70	G	7	G
Fibra dietética	1.20	G	12.30	G
Sodio	0.00	MG	0.00	MG

BIBLIOGRAFIA:

1. <https://www.webmd.com/>
2. <https://www.tevafarmacia.es>
3. <https://www.healthline.com/>
4. <https://medlineplus.gov/>
5. <https://es.filorga.com>
6. <https://www.mayoclinic.org>
7. <https://www.acofarma.com>
8. <https://www.saludonnet.com>
9. <https://ods.od.nih.gov>
10. <https://www.ciad.mx>