

## FICHA TÉCNICA

# Omega 3

### SUPLEMENTO ALIMENTARIO OMEGA 3 CÁPSULAS



**PRESENTACIÓN:** Envase con 60 cápsulas de 1400 mg cada una.

Tamaño de porción: 1400 mg.

**INDICACIONES:** Suplemento alimenticio. El cuerpo humano no puede elaborar ácidos grasos Omega 3 a partir de otras sustancias, por lo tanto, se debe ingerir por medio de la dieta, ya que son necesarios para que se desarrollen correctamente funciones básicas del organismo como la coagulación, presión sanguínea o la regulación de los procesos inflamatorios.

**COMPONENTES:** Aceite de omega 3 y Vitamina E (Alfa-tocoferol).

<p><b>Aceite de omega 3</b></p>	<p>Estos ácidos ayudan a mantener el corazón sano y protegido contra un accidente cerebrovascular. También ayuda a mantener la presión arterial normal. Reduce triglicéridos y colesterol. Tiene efecto antiinflamatorio y autoinmune.</p>
<p><b>Aceite de omega 3</b></p>	<p>Es una vitamina liposoluble. Su cuerpo almacena vitamina E en el tejido graso y en el hígado. Es un antioxidante. Eso significa que protege el tejido corporal del daño causado por sustancias llamadas radicales libres. Los radicales libres pueden dañar células, tejidos y órganos. Se cree que juegan un papel en ciertas afecciones relacionadas con el envejecimiento. Ayudar a mantener el sistema inmunitario fuerte frente a virus y bacterias. Ayuda a formar glóbulos rojos y ensancha los vasos sanguíneos para evitar que la sangre se coagule dentro de ellos. Ayuda al cuerpo a utilizar la vitamina K.</p>

#### GENERALIDADES:

**Omega 3:** Los omega 3 se encuentran en todas las membranas celulares y son importantes grasas estructurales del cerebro, ya que el DHA representa cerca del 97 % de todos los ácidos grasos omega 3 presentes en este órgano. La forma curvilínea de las moléculas del EPA y el DHA se debe a sus enlaces insaturados, lo que significa que estos ácidos aumentan la flexibilidad de las membranas. Contribuyen a mejorar el flujo de las moléculas a través de las membranas celulares y, por lo tanto, la transferencia de información dentro y fuera de las células, en especial las cerebrales. El flujo de moléculas a través de las células cerebrales es importante para el rendimiento cognitivo y la actividad cerebral normal. El EPA y el DHA son importantes para el mantenimiento de las células cerebrales y su compleja red en el sistema nervioso, y también parecen serlo para la plasticidad del cerebro. Los estudios de laboratorio demuestran que el EPA y el DHA también tienen propiedades antiinflamatorias, lo que indica su importancia para el cerebro durante el envejecimiento. Los omega 3 se han probado en ensayos clínicos durante todo el ciclo vital para evaluar sus efectos en distintas medidas de desarrollo y rendimiento cerebral. El peso del DHA ha quedado demostrado en estudios realizados durante el embarazo, la primera infancia y la niñez, periodos de rápido crecimiento del cerebro, y actualmente se sabe que es un nutriente fundamental para su salud, desarrollo y funcionamiento normales.

**Vitamina E:** Se conoce sobre todo por su capacidad antioxidante. En el cuerpo desempeña una función similar, la de proteger las grasas (incluidas las omega 3) frente al estrés oxidativo. Cuando el nivel de vitamina E es bajo, los glóbulos rojos tienen más probabilidades de desintegrarse porque las grasas de las células se dañan, factor en el que se basan las recomendaciones de vitamina E. Su actividad antioxidante también ha despertado interés por su potencial efecto neuroprotector. En adultos, la vitamina E puede favorecer la capacidad de transformación del cerebro a lo largo de la vida. En concreto, al reducir la cantidad de estrés oxidativo en el cerebro, parece que la vitamina E puede fomentar el mantenimiento de la cognición y la plasticidad cerebral, lo cual a su vez explicaría por qué una mayor ingesta de vitamina E parece beneficiar la función cognitiva en personas mayores.

**RECOMENDACIÓN DE USO:** Tomar 1 cápsula antes de cada alimento.

**VÍA DE ADMINISTRACIÓN:** Únicamente vía Oral.

**CONTRAINDICACIONES:**

- No se recomienda usar en menores de 18 años, ni mujeres embarazadas o lactando.
- Evite su uso en enfermedad hepática o pancreática.
- No superar la dosis recomendada.
- Evite su consumo si es alérgico a los ácidos grasos Omega 3
- Dosis altas de suplementos de vitamina E (suplementos de alfa-tocoferol) podrían incrementar el riesgo de hemorragia cerebral (accidente cerebrovascular hemorrágico) y defectos congénitos.
- Consulte a su médico antes de tomar suplementos con Vitamina E.
- No consumir si está en tratamiento de quimioterapia o tomando anti-coagulantes.

**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 NUTRIMENTAL

Por porción: Una (1) cápsula (1400 mg)

Porciones por envase: 60

Producto	Por porción	Por 100 g
Contenido energético	10.22 Kcal 42.78 kj	730.29 Kcal 3018.89 kj
Proteínas	0.42 g	29.89 g
Carbohidratos (hidratos de carbono)	0.00 g	0.00 g
Azúcares	0.00 g	0.00 g
Fibra dietética	0.00 g	0.00 g
Grasas (Lípidos)	0.95 g	67.86 g
Colesterol	0.00 mg	0.00 g
Potasio	0.00 mg	0.00 g
Sodio	0.00 mg	0.00 g
Aceite omega-3	940.50 mg	67.18 g
EPA	169.29 mg	12.09 g
DHA	112.86 mg	8.06 g
Vitamina E (Alfa-tocoferol)	9.50 mg	0.68 g

**BIBLIOGRAFIA:**

1. <https://www.puroomega.com>
2. <https://www.nutri-facts.org>
3. <https://medlineplus.gov/spanish>
4. <https://www.mayoclinic.org/es>