

farmacia**elb:erzo**
caminosdesalud

mr
martarodrígueztato
senderos de innovación

ALIMENTACIÓN SALUDABLE
VS
SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS

¿ NECESIDAD O PURO MARKETING ?



1. El mundo de los suplementos alimenticios ¿ aliados o enemigos ?



“SOMOS LO QUE COMEMOS”

Hipócrates S.III aC



Un 70 % de las enfermedades dependen de nuestra alimentación.

(Dr. Fradin. Instituto de Medicina Medioambiental de París)

mr ¿ DE QUÉ VAMOS A HABLAR HOY ?



Yogurt con SABOR a fresas



Yogurt casero con trozos de fresa



Complemento de Vitamina D3



Suplemento Alimenticio

- Producto diseñado para complementar nuestra dieta
- Aportar nutrientes a nuestro organismo
- Cubrir posibles deficiencias nutricionales
- Apoyar funciones corporales específicas

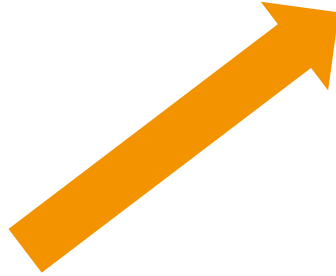


Vitaminas, minerales, plantas medicinales, aminoácidos, enzimas...



Pirámide de la Alimentación Saludable

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



PIRÁMIDE NUTRICIONAL ACTUALIZADA





¿Cuándo son necesarios los complementos nutricionales?

- 1. Deficiencias nutricionales** - Anemia, déficit de vitamina D3
- 2. Condiciones especiales** - Embarazo, vejez, problemas de absorción intestinal
- 3. Estilos de vida**- Vegetarianos, veganos, deportistas, estrés crónico
- 4. Época del año** - Defensas en invierno, Dietas restrictivas, exposición al sol en verano
en pieles sensibles
- 5. Circunstancias personales concretas** - Dificultades para conciliar el sueño, estrés, gases, ardores, mala circulación, dolor muscular, dieta de adelgazamiento...



Complementos en nuestro día a día

PROBIÓTICOS

- Bebé con cólico del lactante
- Niño que toma Antibiótico

FIBRA SOLUBLE

- Niño o adulto con estreñimiento

MELISA y PASIFLORA

- Niños con problemas de sueño

OMEGA 3

- Niños con TDAH o hiperactivos

VALERIANA

- Estudiante nervioso ante un examen

Vit C, D3 , ZINC, BETAGLUCANOS

- Mejorar las defensas de los niños y adultos



ZONA DE SUPLEMENTOS EN LA FARMACIA EL BIERZO



PRECAUCIONES Y RIESGOS

1. VITAMINAS LIPOSOLUBLES (A,D,E,K) ----- Riesgo de acumulación en tejidos
2. INTERACCIONES CON FÁRMACOS ----- Hipertensión, Antidiabéticos, Anticoagulantes
3. AUTO PRESCRIPCIÓN ----- sin analizar dieta, sin conocer dosis adecuadas, sin revisar la medicación de cada paciente
4. Exceso de HIERRO ----- Oxidación celular
5. Exceso de CALCIO ----- Calcificaciones en huesos y arterias
6. Competencia entre nutrientes ----- Zinc/ Cobre

Ejemplo: **Anticoagulantes y Omega 3**





Estudios científicos y estadísticas

Impacto de la vitamina D en la salud. Dificultades y estrategias para alcanzar las ingestas recomendadas

Impact of vitamin D on health. Difficulties and strategies to reach the recommended intakes

Ana M López-Sobaler^{1 2} , Mar Larrosa³ , M^a Dolores Salas-González^{2 3} , Ana M^a Lorenzo-Mora³ , Viviana Loria-Kohen^{2 3} , Aránzazu Aparicio^{1 2}



Uso de suplementos nutricionales y productos a base de extractos de plantas en población española: un estudio transversal

^aAcademia Española de Nutrición y Dietética, Pamplona, España

^bCentro de Investigación Biomédica en Red-Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición, Instituto Carlos III, Madrid, España

Mensajes clave

1. El 75,1% de la población estudiada (n=1.976) afirmó haber tomado durante el último año algún tipo de suplemento.
2. Entre las principales razones esgrimidas para el uso de suplementos están la conservación y fomento de la salud, prevención de enfermedades y aumento del rendimiento deportivo.
3. Los suplementos se perciben como seguros, y quizás por esta razón una gran parte de los mismos son autoprescritos.



2. Suplementos VS Alimentos Funcionales

¿qué elegimos? Diferencias y similitudes



¿Qué son los ALIMENTOS FUNCIONALES?

Alimentos naturales o fortificados, que además de su valor nutritivo, ofrecen beneficios adicionales para la salud.

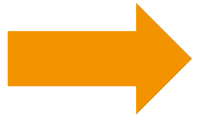
- Yogur con probióticos
- Leche enriquecida con omega 3 ó con vitamina D
- Cereales con vitaminas o con hierro
- Charcutería sin grasas
- Margarina con omegas





ALIMENTO FUNCIONAL

Según el ILSI Europa, un alimento puede ser considerado funcional:



“ Si se logra demostrar satisfactoriamente, o bien que posee un efecto beneficioso sobre una o más funciones específicas en el organismo, más allá de los efectos nutricionales habituales, y que mejora el estado de salud y del bienestar o bien que reduce el riesgo de una enfermedad ”

(Young, 1996, Diplock et al., 1998)



ORIGEN DE LOS ALIMENTOS FUNCIONALES

1812

Sal Yodada ¿primer alimento funcional?

Se añade a la sal común para erradicar el bocio

Años 30

Japón. Dr Minoru Shirota Desarrolla leche fermentada para prevenir enfermedades

Años 50

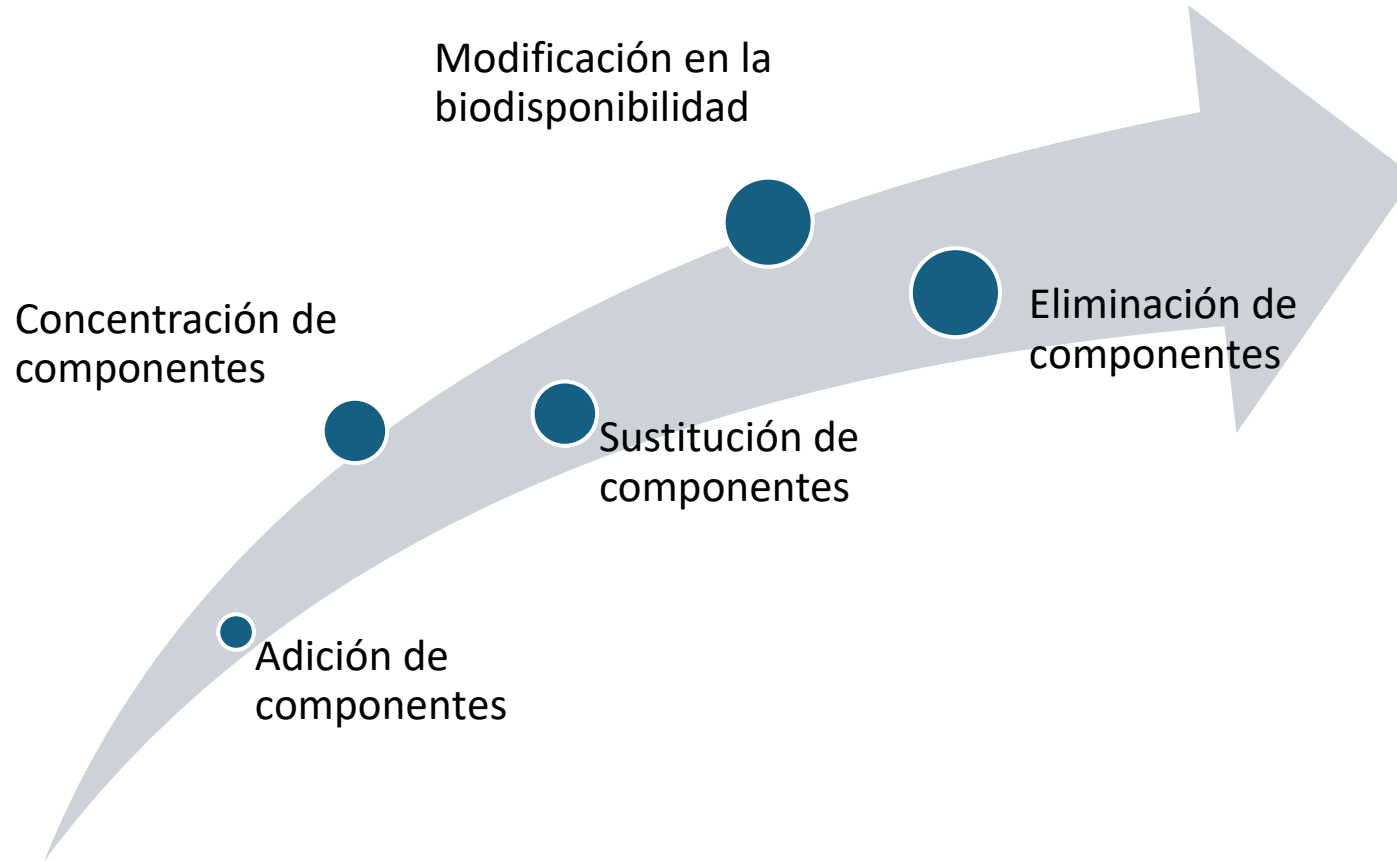
OMS. Lucha contra la desnutrición en zonas desfavorecidas con programas de enriquecimiento de alimentos

Años 80

Japón. El gobierno enriquece alimentos para disminuir el gasto sanitario ante el aumento de la esperanza de vida de la población.

Años 90

EUROPA introduce los alimentos funcionales



ALIMENTO

**ALIMENTO
FUNCIONAL**



EJEMPLOS DE ALIMENTOS FUNCIONALES



Añadimos OMEGA 3



Añadimos Edulcorantes

Eliminamos la lactosa



Eliminamos la grasa

Modificamos la biodisponibilidad metabólica





Omega 3

OMS 300-500 mg EPA+DHA/ DÍA



50 mg aceite de pescado
/ 100 ml
1.10 €/L



Salmón
5174 mg / 100 gr



Trucha
1473 mg / 100 gr



Omega 3

OMS 300-500 mg EPA+DHA/ DÍA

Bebida láctea con ácidos grasos Omega 3 y oleano, vitaminas y extractos vegetales (OHT)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Valores nutricionales medios x 100 ml

Valor energético	kJ	218
	kcal	52
Grasas de las cuales:	g	2,3
Saturadas	g	0,5
Monosaturadas	g	1,5
Polisaturadas	g	0,3
Hidratos de carbono	g	4,9
de los cuales Azúcares	g	4,6
Proteínas	g	2,9
Sal	g	0,15

MINERALES Y VITAMINAS

Calcio	mg	100	12
Fósforo	mg	83,0	12
Potasio	mg	170	9
Vitamina A	mg	120	15
Vitamina D	µg	1,0	20
Vitamina E	mg	2,3	19
Vitamina B6	mg	0,30	21
Ácido Fólico	µg	30,0	15
Vitamina B12	µg	0,40	16
Vitamina C	mg	12	15

Contenido por 100 ml. Ácido Oleico: 1,5 g. Ácidos Grasos Omega 3 (DHA+EPA): 0,35 g. *El efecto beneficioso se obtiene con una ingesta diaria de 250mg de DHA+EPA. **100% Valores de referencia de nutrientes. Conservar en lugar fresco y seco. Una vez abierto el envase debe consumirse en frío, siendo aconsejable su consumo en los 3 días siguientes. Una dieta variada y un estilo de vida saludable contribuyen a preservar la salud.

1 vaso = 20% del Omega 3 de 250mg que necesitas.

Gracias a que hemos cambiado a plástico fabricado a partir de caña de azúcar, la huella de carbono de este envase se ha reducido en un 21%. Certificado por Carbon Trust.

Bienestar para ti, bienestar para el planeta.

REDICLA Al Amarillo

MIXTO Cerdán 15°C MCR 020497

Escanea el QR para más información sobre nuestros compromisos de sostenibilidad.

CANTIDAD NETA: 1L

SIN GLUTEN

Consulta a tu farmacéutico. C.N.2103352

“LA VIDA ES PARA DISFRUTARLA”

POR ESO, ENTENDER TUS NECESIDADES NUTRICIONALES EN CADA ETAPA DE LA VIDA

Y PODER DARTÉ UN EXTRA DE SALUD*, ES NUESTRA MAYOR PASIÓN.

PORQUE SABEMOS QUE CUANDO TE SIENTES BIEN, DISFRUTAS MÁS.

PULEVA

Bienestar para disfrutar de la vida

*La leche es fuente de calcio. El calcio es necesario para el mantenimiento normal de los huesos.

LACTALIS PULEVA, S.L.U. Camino de Puruchá, 98 18004 GRANADA www.lachepuleva.es

Atención al consumidor 900 100 515

8 411700 011111 >



PULEVA OMEGA 3

Aceite de pescado azul 55mg EPA+DHA / 100 ml

El efecto beneficioso se obtiene con un ingesta diaria de 250mg de DHA+EPA

1 vaso de 250ml = 50% del Omega 3 que necesitas.

1,60 € / 1Litro

Flora Lácteo FORTIFICADO



Aceites vegetales (nabina, oliva 8%, girasol, linaza) , agua, grasa de coco, emulgentes (lecitina, monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos), sal 0,2%, acidulante (ácido cítrico), aromas naturales, vitaminas (A, B1, D)

2 raciones (20g) de Flora Original aportan una cantidad significativa de Omega 3

(AAL: Ácido Alfa-Linolénico) y de Omega 6 (AL: Ácido Linoleico) para mantener unos niveles normales de colesterol. La cantidad diaria requerida es de 2 g de Omega 3 (AAL) y 10 g de Omega 6 (AL). 2 raciones también aportan tiamina que ayuda al funcionamiento normal del corazón.

Flora recomienda una alimentación variada y equilibrada en el marco de un estilo de vida saludable.

Omega 3

Valor energético (KJ / Kcal)	2198 kJ/535 kcal
Grasas (g)	59 g
de las cuales saturadas (g)	13 g
Monoinsaturadas	34 g
Poliinsaturadas	13 g
Hidratos de carbono	<0,5 g
Azúcares	<0,5 g
Proteínas	<0,5 g
Sal	0,2 g
Vitamina D (µg)	7,5 µg (150% VRN*)
Vitamina B1 (tiamina) (mg)	0,82 mg (75% VRN*)
Vitamina E	9.5 mg (79%VRN*)
Omega 6 (g) / ácido Linoleico (g)	9,2 g
Omega 3 (g) / Ácido alfa-linolénico (g)	3,3 g



Omega 3

OMS 300-500 mg EPA+DHA/ DÍA



1250 mg aceite de pescado /
1 perla
EPA + DHA
(450 mg + 300 mg)

27€/ 60CAP
0,45€/capsula

COMPOSICIÓN ACTIVA POR CÁPSULA:

1.250 mg de aceite de pescado Omegatex® (equivalente a 812,50 mg de Omega 3 (450 mg de EPA y 300 mg de DHA)).

INGREDIENTES:

Aceite de PESCADO Omegatex® 3624TG, cápsula [gelatina GELITA® EC, humectantes (sorbitol, glicerina), agua], antioxidante (d-alfa-tocoferol).

INDICACIONES

Para aquellos con niveles de **colesterol** elevados y **trastornos cardiovasculares**.

Para aquellos que quieren **mejorar la función cognitiva** y el **estado de ánimo**.

Para ayudar a **aumentar las defensas** del sistema inmunitario.

Puede ser útil para reducir la degeneración de los **cartílagos** y para disminuir el dolor y la rigidez de las **articulaciones**.

Para **mejorar la visión**. También ayuda a prevenir la degeneración macular relacionada con la edad.

Es útil en el tratamiento de **diversas afecciones de la piel** tales como el eczema y la psoriasis.

Omega 3

OMS 300-500 mg EPA+DHA/ DÍA

CONCLUSIÓN:

- ✓ Importancia del **ORIGEN** y **CALIDAD** del Omega 3
- ✓ Importancia si tienen, de las concentraciones activas, EPA+DHA.
Aportes diarios según OMS
- ✓ Importancia del resto de ingredientes del preparado. Conservantes....
- ✓ Importancia del PVP/día



Vitamina D3

VITALINEA CREMOSO

Edulcorado
0% Materia Grasa
Bajo en calorías

Leche desnatada pasteurizada, **leche** en polvo desnatada, fibra (polidextrosa), edulcorantes (acesulfamo K y sucralosa), fermentos lácticos y vitamina D. Origen de la leche: España. **Puede contener trazas de cereales (gluten menos de 3 ppm) y frutos de cáscara.**



Grasas 0,1g (saturadas)
Hidratos de carbono 6,9 g (azúcares 6,7g)
Proteínas 5,1g
Sal 0,21g

Vitamina D 2,1mcg = 84 UI

OMS Adulto 19-70 años 15 mcg = 600 UI

Lácteo FORTIFICADO

Vitamina D3



Yoghurt batido Nestlé® Frutilla, es un yogurt batido semidescremado sabor frutilla, bajo en grasas y sin colorantes artificiales, perfecto para acompañarlo con frutas o cereales y también para disfrutarlo por sí solo. Una excelente fuente de Vitamina D. No requiere preparación y se debe mantener refrigerado de 2 a 8 ° C. Formato 115g.

INGREDIENTES

Leches descremada y entera reconstituidas, azúcar, espesante (almidón modificado de maíz), crema de leche, saborizantes idénticos a natural, gelatina, preservante (sorbato de potasio), edulcorante (SUCRALOSA 9 mg/100g, 10 mg/porción - IDA máx. 15 mg/Kg peso corporal), cultivos lácteos (S. Thermophilus y L. Bulgaricus), colorante natural (carmín de cochinilla) y Vitamina D3. Contiene leche.

Grasas	0,8g
Hidratos de carbono	12,7g (azúcares 9,6g)
Proteínas	2,8g
Sodio	54mg



Vitamina D3

EVDE VIT D3 4000UI

Salmón	526 UI / 100gr
Anguila	4400 UI / 100gr
Huevo	165 UI / 1 huevo
Leche entera	4 UI / 100 ml
Leche desnatada	?

LUZ SOLAR



Deficiencia de Vitamina D

→ raquitismo, osteoporosis, problemas cardiovasculares, depresión, enfermedades autoinmunes, cáncer...



VITAMINA C



OMS 80 mg al día



INFORMACIÓN / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
VALORES MEDIOS / MÉDIOS POR	100 ml	200 ml	%** 200 ml
Energía / Valor energético (kJ/kcal)	45/10	88/21	1
Grasas / Lípidos	0,1 g	0,2 g	0
de las cuales saturadas / dos quais ácidos gordos saturados	0,0 g	0,0 g	0
Hidratos de carbono	2,1 g	4,1 g	2
de los cuales azúcares / dos quais açúcares	1,9 g	3,9 g	4
Proteínas	0,0 g	0,0 g	0
Sal	0,05 g	0,10 g	2
Vitamina C	40 mg (50%)**	80 mg	100
Vitamina E	1,8 mg (15%)**	3,6 mg	30
Vitamina B6	0,21 mg (15%)**	0,42 mg	30
Vitamina A	120 µg (15%)**	240 µg	30
Vitamina D	0,75 µg (15%)**	1,5 µg	30

** % de la ingesta de referencia para un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal). / ** % da dose de referência para um adulto médio (8400 kJ/2000 kcal). Una botella de 1,25 L contiene alrededor de 6 porciones de 200 ml. / Uma garrafa de 1,25 L contém cerca de 6 porções de 200 ml. Schweppes, S.A. C/ Mahonia 2, 5ª planta - 28043 MADRID, ESPAÑA. Envasado con Licencia de / Sob licença da Schweppes International Limited. Serviço ao Consumidor Tel. 91 322 56 15. / Serviço de Apoio ao Consumidor. Tel. 21 420 9800.

Sunny	40mg / 100ml
Kiwi	500mg / 100g
Pimiento rojo	204mg / 100g
Naranja	50mg / 100g
Manzana reineta	20mg / 100g



FITOSTEROLES VEGETALES

Reducen COLESTEROL

INGREDIENTES

Leche pasteurizada desnatada, éster de esteroles vegetal (2,6%, del cual 1,6% esteroles vegetal libre), oligofruktosa, **leche** en polvo desnatada, aromas, edulcorantes (acesulfamo K y sucralosa) y fermentos lácticos activos.



Danacol
EVDE Colesterol

1.12€/día
0.45€/día





FITOSTEROLES VEGETALES

Reducen COLESTEROL

Dosis de 1500mg-2400mg / día, pueden disminuir un 10% el colesterol total y un 7-10% el LDL

El consumo medio de un adulto es 160-500 mg / día

Alimentos con alto contenido en fitosteroles:

Danacol	1.6g/100ml
Semillas de Soja	353mg/100g
Semillas de girasol	225mg/100g
Quinoa	83mg/100g
Centeno	110mg/100g
Trigo	76mg/100g



FITOSTEROLES VEGETALES

Reducen COLESTEROL

Una ración de 10g de Flora ProActiv Original contiene **0,66 g de esteroides** vegetales.



Agua, aceites vegetales (nabina, girasol, linaza), ésteres de esteroides vegetales (9%) equivalen a esteroides vegetales (5,4%), grasa de coco, sal (0,3%), emulgente (lecitina), aromas naturales, vitaminas (A, D).

Grasas (g) 40 (de las cuales saturadas (g) 10
monoinsaturadas (g) 12
poliinsaturadas (g) 18
Hidratos de carbono (g) <0,5
de los cuales azúcares (g) <0,5
Proteínas (g) <0,5
Sal (g) 0,3
Omega 6 (g) 14
Omega 3 (g) 3,7
Vitamina A (µg) 125 (16% VRN**)
Vitamina D (µg) 7,5 (150% VRN**)
Vitamina E (mg) 11 (92% VRN**)
VRN** Valores de Referencia de Nutriente



Lácteo FORTIFICADO

PROBIÓTICOS

Información nutricional



Valor nutricional	Per 100g	%RI* (100g)
Valor energético (kJ/kcal)	307/73	4
Grasas (g)	1.6	2
de las cuales saturadas (g)	1.1	6
Hidratos de carbono (g)	10.8	4
de los cuales azúcares (g)	10.8	12
Proteínas (g)	3	6
Sal (g)	0.1	2
Vitamina B9 (µg)	30 (15% ^{**})	
Vitamina D (µg)	0,75 (15% ^{**})	
Calcio (mg)	120 (15% ^{**})	
Hierro (mg)	2,1 (15% ^{**})	
Zinc (mg)	1,5 (15% ^{**})	

Leche desnatada rehidratada, leche semidesnatada, azúcar (7,3%), glucosa (0,6%), sólidos lácteos, fermentos lácticos (fermentos de yogur y Lactobacillus casei), vitaminas (D y B9) y sales minerales (hierro y zinc).

Lácteo FORTIFICADO

PROBIÓTICOS

+ Vitaminas

Ingredientes:

Leche semidesnatada pasteurizada, leche desnatada rehidratada, azúcar líquido, oligofructosa, pulpa de melocotón (0,6%), zumo de limón, pulpa de naranja (0,5%), pulpa de fresa (0,5%), pulpa de albaricoque (0,3%), glucosa, sales de magnesio, azúcar, sólidos lácteos, aromas naturales, fermentos lácticos (fermentos de yogur y Lactobacillus casei) y vitaminas (C, D y B6).

Origen de la leche: España



Grasas	1.4g (saturadas 1g)/100g
Hidratos de carbono	11.4g (azúcares 10,8g)
Proteínas	2.8g
Sal	0.1g
Vitamina D	5mcg
Hierro	1.2mg
Zinc	1.5 mg
Ácido fólico	30mcg

20000 millones de L. Casei Danone (lactobacillus paracasei CNCMI-1518)

☞ Lácteo QUE YO ELEGIRÍA



Leche* pasteurizada de vaca, azúcar, trozos de fresas (5%), proteínas de la leche, fermentos lácticos, jarabe de glucosa/fructosa, almidón modificado de maíz, espesantes (pectina, goma garrofín), colorantes (beta-caroteno, antocianinas) y aroma.

*Origen de la leche: España.

Grasas	3,1g (saturadas 2,1g)
Hidratos de carbono	12,1g (azúcares 11,6 g)
Proteína	4,2g
Sal	0,1g

☞ Lácteo QUE YO ELEGIRÍA

millones de bacterias vivas, Pro-bió-tico

360 días de pastoreo



Kéfir ecológico: leche semidesnatada pasteurizada ecológica de nuestras vacas y 14 fermentos lácticos.

Contiene 14 cultivos vivos:

Bifidubacterium infantis
Bifidobacterium lactis
L. acidophilus
L. delbrueckii subsp. lactis
L. fermentum
L. paracasei
L. rhamnosus
L. lactis subsp. cremoris
L. lactis subsp. lactis
L. lactis sub. lactis biovar diacetylactis
L. mesenteroides
L. pseudomesenteroides
S. thermophilus
L. delbrueckii subsp. bulgaricus.

Grasas	1,6g (saturadas 1g)
Hidratos de carbono	4,6g (azúcares 4,6g- lactosa y fructosa presentes de manera natural)
Proteínas	3,2g
Sal	0,07g
Calcio	139,4g



PROBIÓTICO COMO SUPLEMENTO ALIMENTICIO



PROBIÓTICO:

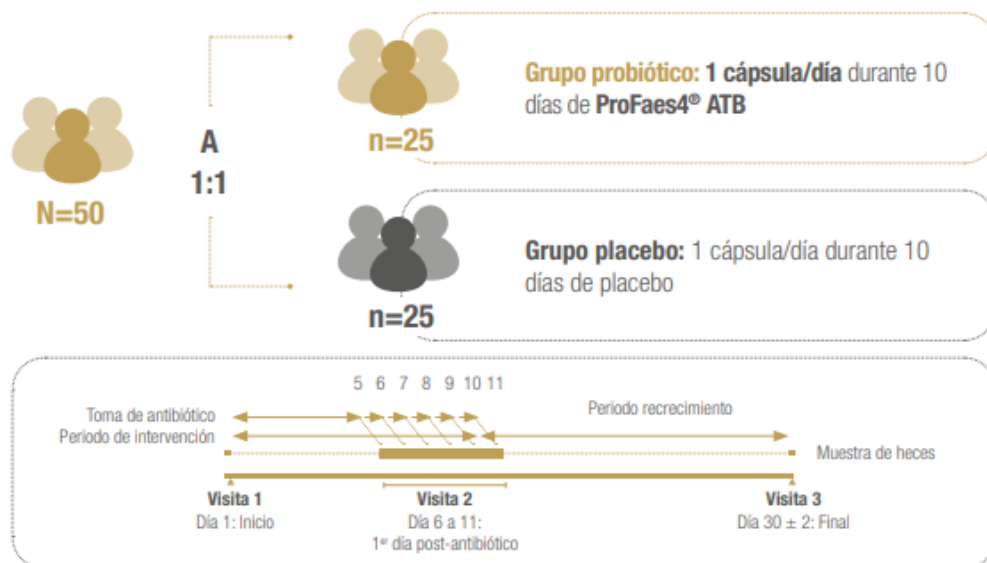
FAO/OMS (2001) define probiótico como "microorganismos vivos que confieren efecto beneficioso para la salud del hospedador, cuando se administran en cantidad adecuada"

ESTUDIO DOBLE CIEGO, ALEATORIZADO Y CONTROLADO CON PLACEBO QUE EVALÚA EL IMPACTO DE LA SUPLEMENTACIÓN CON PROBIÓTICOS EN LOS CAMBIOS INDUCIDOS POR ANTIBIÓTICOS EN EL MICROBIOMA INTESTINAL

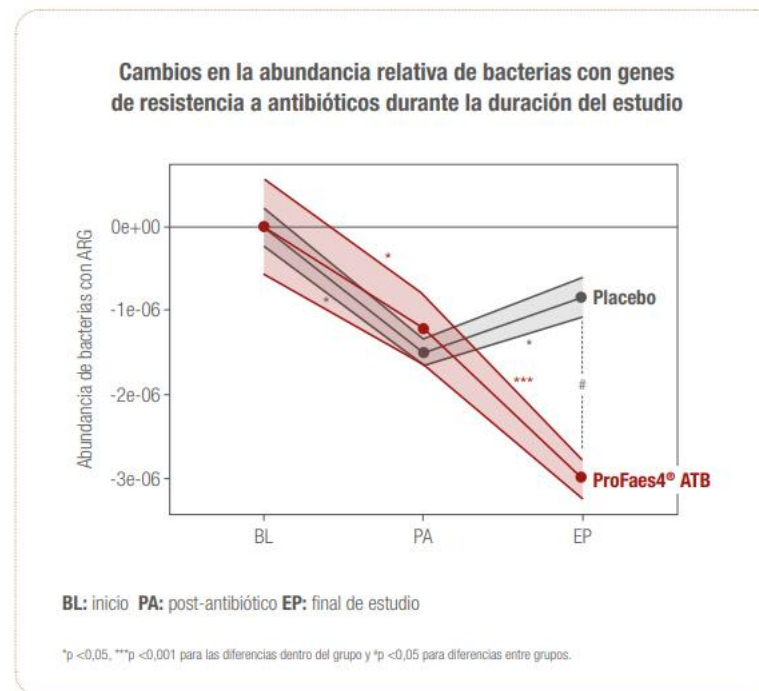
John DA, et al. Double-blind, randomized, placebo-controlled study assessing the Impact of Probiotic Supplementation on Antibiotic Induced Changes in the Gut Microbiome. Front Microbiomes. 2024;3:1359580. doi: 10.3389/frmbi.2024.1359580.



PROBIÓTICO COMO SUPLEMENTO ALIMENTICIO



Se tomaron **tres muestras de heces** a cada paciente: una muestra inicial (día 1), una muestra tras finalizar el tratamiento con antibióticos (día 6 a 11) y una muestra final (día 30 ± 2). Se extrajo ADN microbiano de las 150 muestras fecales. Estas muestras se sometieron a secuenciación metagenómica Shotgun, que permite: la identificación y visualización de la diversidad microbiana, la cuantificación de los niveles totales de genes resistentes a los antibióticos (ARG) y la resistencia a tipos de antibióticos individuales.



RESULTADOS

IMPACTO EN LA ABUNDANCIA DE BACTERIAS CON GENES DE RESISTENCIA A ANTIBIÓTICOS (ARG)

GRUPO PROFAES4® ATB

- ✓ **Reducción significativa y continua, desde el inicio, de la abundancia de bacterias con ARG** (p <0,001)

GRUPO PLACEBO

- ✓ Aunque tras la toma de antibióticos disminuyó la abundancia de bacterias con ARG, al final del estudio los niveles aumentaron hasta **niveles similares a los iniciales**



Lácteo FORTIFICADO con

PROTEÍNAS



PVP = 1.79 € / unidad

15G PROTEÍNA	9 AMINOÁCIDOS ESENCIALES	0% MATERIA GRASA
0% AZÚCARES AÑADIDOS	SIN COLORANTES SIN CONSERVANTES	

Leche fermentada desnatada aromatizada con vainilla. Con edulcorantes.

Leche desnatada pasteurizada, oligofrutosa, almidón modificado de maíz, espesante (carragenanos), concentrado de zanahoria, aroma natural de vainilla, vainilla en polvo (0,03%), zumo concentrado de limón, aroma natural, edulcorantes (acesulfamo K y sucralosa), corrector de acidez (citratos de sodio) y fermentos lácticos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
ESCONDER INFORMACIÓN NUTRICIONAL COMPLETA	
Información Nutricional	por 100g
Valor energético (kJ/kcal)	241/57
Grasas (g)	0,1
de las cuales saturadas (g)	0,1
Hidratos de carbono (g)	3,6
de los cuales azúcares (g)	3,3
Proteínas (g)	9,5
Sal (g)	0,09
Calcio (mg)	100 (12%**)

*IR – Ingesta de Referencia de un adulto medio (8400kJ/2000kcal). **VRN – Valor de Referencia del Nutriente.



PROTEÍNAS

Ingredientes

Aislado de proteína de **lactosuero** hidrolizada enzimáticamente (rica en oligopéptidos), glutamina micronizada, emulsificante: lecitina de **soja**, clorhidrato de tiamina (vitamina B1), riboflavina (vitamina B2), nicotinamida (vitamina B3), D-pantotenato cálcico (ácido pantoténico – vitamina B5), clorhidrato de piridoxina (vitamina B6), ácido pteroilmonoglutámico (vitamina B9), L-ascorbato cálcico (vitamina C), acetato de DL-alfa-tocoferilo CWS 50% (vitamina E), acetato de retinol 500.00UI/g (vitamina A), bisglicinato de zinc.

PVP = 72 € / 1 kg

33 dosis de proteína de alta calidad + Vitaminas

Dosis diaria = 2.18 €





¿ Qué elegimos suplementos o alimentos funcionales?

BENEFICIOS DE LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS:

- Facilidad de uso
- Cubren deficiencias específicas
- Déficit de nutrientes en la dieta
- Personas con necesidades especiales: anemia, vegetarianos
- Apoyo al rendimiento deportivo: proteínas, aminoácidos...





¿ Qué elegimos suplementos o alimentos funcionales?

BENEFICIOS DE LOS **ALIMENTOS FUNCIONALES**:

- Útiles para mejorar la salud a largo plazo
- Promover la salud de la población general
- Mejor alternativa que los ULTRAPROCESADOS
- Alimento que puedes consumir cada día



SIEMPRE CALIDAD EN ALIMENTOS FUNCIONAL



3. ALIMENTACIÓN ACTUAL VS ALIMENTACION DE NUESTRO ABUELOS



ALIMENTACIÓN DE NUESTROS ABUELOS

- ✓ Alimentos naturales, frescos, de proximidad, recogidos en el momento exacto de maduración. Mayor contenido en nutrientes.
- ✓ Cocinado sin prisas, con condimentos variados. Necesidad de más tiempo en la elaboración..
- ✓ Cocinado de platos de cuchara. Caldos, pucheros...
- ✓ Proteína de calidad. Huevos caseros, carne de cercanía sin hormonar
- ✓ Alimentación rica en fibra. Disminuyen el riesgo de enfermedades crónicas y Colesterol, diabetes...
- ✓ Consumo de muy pocos alimentos procesados. SIN aditivos químicos
- ✓ Estilo de vida más relajado y saludable. Comer en familia, relajados, masticando cada bocado, comentando, horario regular, porciones de cada plato moderadas
- ✓ Limitaciones de disponibilidad de alimentos. Sólo productos locales según la época del año.
- ✓ Limitaciones en diversidad de alimentos, según el área geográfica donde resides





ALIMENTACIÓN ACTUAL

- ✓ Acceso a gran variedad de alimentos durante todas las épocas del año. Frutas, verduras de amplias procedencias, recogidas sin madurar, mantenidas en cámaras ...con la consiguiente pérdida de nutrientes. Globalización
- ✓ Facilidad de acceso y abuso de procesados y ultraprocesados. Altas concentraciones de azúcar, sal, grasas saturadas, aditivos alimentarios. Dañan la salud a largo plazo
- ✓ Comida rápida, preparada. Comodidad, rapidez, alimentos listos para consumir. Perfecto para estilos de vida ocupados.
- ✓ Latas, snacks, congelados, bebidas azucaradas, comida rápida
- ✓ En restaurantes abuso de comida precocinada y procesada
- ✓ Eliminación de fibra de los alimentos. Aumento de la carga glucémica de nuestra dieta
- ✓ Acceso a gran variedad de alimentos durante todas las épocas del año.
- ✓ Acceso a alimentos funcionales. Yogures, leches, margarinas, charcutería
- ✓ Sedentarismo. El fácil acceso a la comida rápida, snacks, fomenta hábitos poco saludables y menos tiempo en la cocina.
- ✓ Aumenta el riesgo de enfermedades crónicas. Obesidad, diabetes, HTA, enfermedad Cardiovascular, colesterol...
- ✓ Empeora nuestra microbiota (salud digestiva e intestinal)



mr



¿ CÓMO ES TU DIETA ?

¿ CONSUMES ESTOS “PRODUCTOS”
EN TU DÍA A DÍA ?

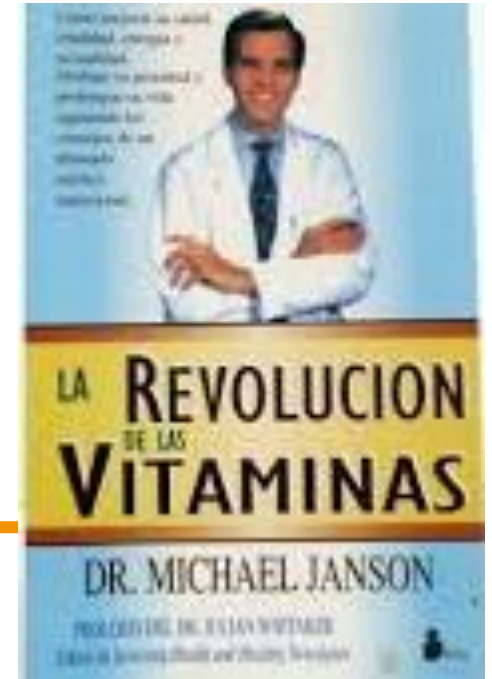
mr ¿Qué ha cambiado? ¿Cómo hemos llegado hasta aquí?

MICHAEL JASON “La revolución de las vitaminas”

Durante el **PROCESADO** (trituración, enlatado, congelación), conservación y calentamiento de los alimentos se pierde:

- 100% vitamina C
- 80% vitaminas grupo B
- 55% vitamina E
- 40% vitamina A y Zinc

- Métodos de cultivo sin barbecho, uso de pesticidas, fertilizantes, aditivos
- Se recolectan frutas y verduras verdes, antes de su punto de maduración
- Almacenamiento en cámaras. Frutos secos en ambientes con oxígeno. Se oxidan las vit A,E y C
- Triturado del trigo: se pierde el 86% vitamina E, 70% vitaminas B, 50% Zinc
- Harinas blancas y cereales alterados genéticamente
- Verduras cocinadas. Se pierde en el agua de cocción el 50% de Fe, Mg, P, Ca
- Fruta pelada. Pérdida de fibras





4. SUPLEMENTOS POPULARES BAJO LUPA

III SUPLEMENTOS POPULARES BAJO LUPA



Comparando OMEGA 3



Sellos de calidad
Pescado pequeño y salvaje de agua fría
Concentraciones EPA/DHA adecuadas
Purificación para eliminar metales pesados

225 mg EPA / 150 mg DHA

PVP = 18 € 60 caps



Origen desconocido
No sellos de calidad

200 mg EPA / 100 mg DHA

PVP = 5.96 € 60 caps



Origen desconocido
No sellos de calidad

180 mg EPA / 120 mg DHA

PVP = 3.95 € 40 caps

III SUPLEMENTOS POPULARES BAJO LUPA



Comparando PROBIÓTICOS



25.000 millones de bacterias

**PATENTE CON EVIDENCIA
CIENTÍFICA**



15.000 millones de bacterias

NO CEPAS CONOCIDAS

III SUPLEMENTOS POPULARES BAJO LUPA



Comparando VITAMINA D3



Vitamina D2
(calcifediol)

Origen sintético



Vitamina D3
(colecalfiferol)

Origen natural: lanolina

III SUPLEMENTOS POPULARES BAJO LUPA



Comparando COLÁGENO



Proteína Hidrolizada de colágeno

Absorción intestinal ??



COLÁGENO PATENTADO
Colpropur ©

Mejor absorción demostrada

III SUPLEMENTOS POPULARES BAJO LUPA



Comparando VITAMINA C



**Vitamina C
ÁCIDO ASCÓRBICO**

Acidulante
Acesulfamo K



**Vitamina C
LIPOSOMADA**

Mejor absorción y efecto
antioxidante celular

No aditivos

III SUPLEMENTOS POPULARES BAJO LUPA



Comparando MAGNESIO



Carbonato de magnesio
(Sal inorgánica de 1ª generación)

Acidulantes
Ciclamato (sacarina)



Magnesio Liposomado
(citrato y bisglicinato – sales orgánicas)

No aditivos



5. ALTERNATIVAS NATURALES PARA OBTENER NUTRIENTES DE TU DIETA DIARIA



¿ Cómo obtener VITAMINAS y NUTRIENTES de forma natural a través de la alimentación ?





PROTEÍNAS



- **CARNE ANIMAL**
- **PESCADOS**
- **MARISCOS**
- **HUEVOS**
- **LEGUMBRES**
- **LÁCTEOS (leche, yogures, queso...)**
- **FRUTOS SECOS**
- **TOFU**
- **CEREALES (avena, trigo sarraceno, soja...)**



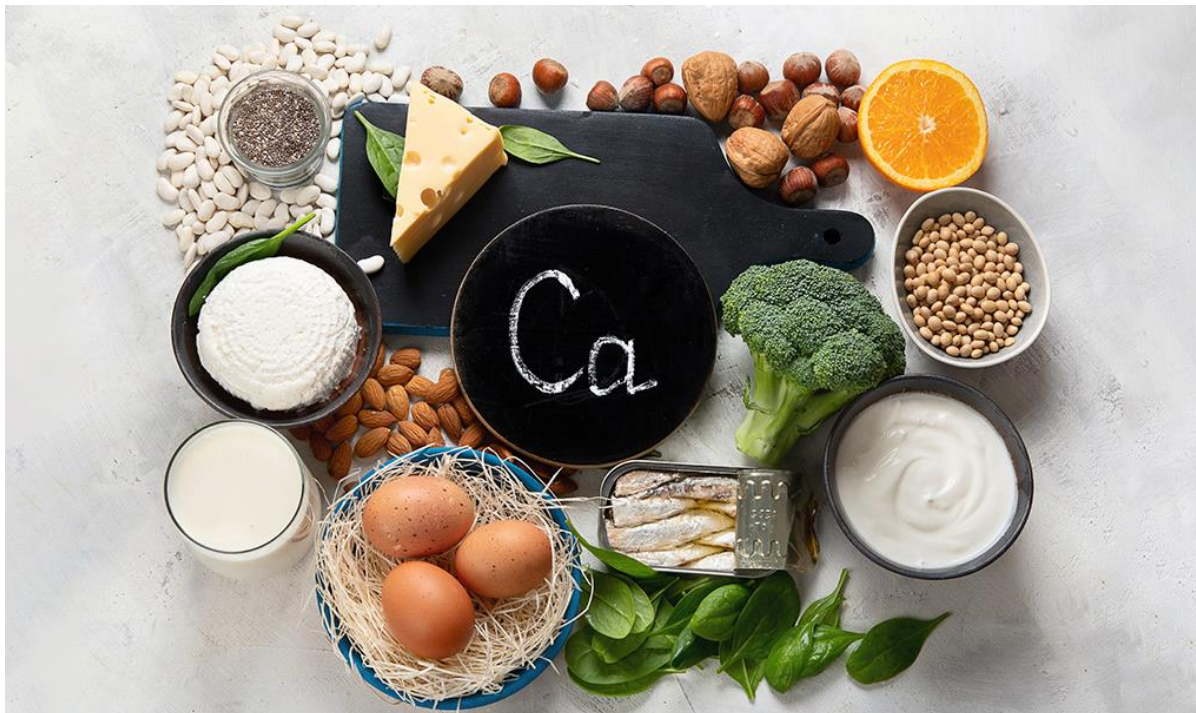
FIBRA



- VERDURAS
- FRUTA (entera)
- SALVADO DE CEREALES
- LEGUMBRES
- PASTA Y ARROZ INTEGRAL
- SEMILLAS
- FRUTOS SECOS naturales



CALCIO



Alimentos ricos en Calcio (Miligramos por cada 100 g. de porción comestible)

Q. manchego curado	1.200
Gruyere, Emmental	850
Queso de Bola	850
Caballes, Roquefort	560
Queso Fresco	470
Sardinas en aceite	400
Almendras, avellanas	250
Langostinos, gambas	220
Soja	201
Queso de Burgos	186
Yogur entero, frutas	180
Higos secos	178
Garbanzos	145
Pulpo, ostras	140
Natillas y flanes	140
Pistachos	136
Leche de vaca	130
Judias blancas, pintas	128
Almejas, berberechos	128
Chocolate con leche	121
Vieiras, percebes	120
Batidos lácteos	119
Galletas	115
Acelgas, cardo, espinacas	110
Queso en porciones	98
Pipas de girasol	98
Puré de patatas	89
Pescaditos	80
Mejillones, calamares	78
Nueces, dátiles, pasas	77
Guisantes secos	72
Aceitunas	63
Cacahuetes	61
Requesón, cuajada	60



Vitamina D



Alimento	Cantidad	Vitamina D (UI)
Aceite de hígado de bacalao	1 cucharada	2300
Salmón lata	100 g	624
Sardinas lata	101 g	480
Margarina fortificada	102 g	429
Ostras	6	269
Hongos, shitake (secos)	4	249
Atún lata	100 g	236
Caballa lata	100 g	228
Camarones, langostinos	100 g	152
Arenque ahumado	100 g	120
Hongos, shitake (frescos)	100 g	100
Leche evaporada	1 taza	97
Leche fortificada	1 taza	92
Manteca	100 gr	56
Crema de leche	100 gr	52
Queso suizo	100 gr	44
Queso parmesano	100 gr	28
Yema de huevo	1	25
Queso camembert	100 gr	12
Queso cheddar	100 gr	12



Omega 3



APORTAN
DHA y EPA



ORIGEN ANIMAL

CABALLA 
5,135 mg de Omega en 100 gr

SALMÓN 
2,260 mg de Omega 3 en 100 gr

ARENQUE 
1,729 mg de Omega 3 en 100gr

SARDINAS 
1,480 mg de Omega 3 en 100gr

ANCHOAS 
6,789 mg de Omega 3 en 100gr

ACEITE DE HÍGADO DE BACALAO 
2,664 mg de omega 3 por 1 cucharada

CAVIAR 
16,789 mg de omega 3 en 100gr

OSTRAS 
565 mg de omega 3 en 100gr

ORIGEN VEGETAL

LINAZA O SEMILLA DE LINO 
Linaza :
2,338 mg de omega 3 por 1 cucharada
Aceite de linaza:
7,196 mg de omega 3 por 1 cucharada

SEMILLAS DE CHÍA 
4,915 mg de omega 3 en 24gr

NUCES Y ALMENDRAS 
7 nueces proporcionan 2,542 mg de omega 3

SEMILLAS DE SOYA 
1,443 mg de omega 3 en 100gr

ACEITES DE : LINAZA, CANOLA, SOYA, GERMEN DE TRIGO, OLIVA. 

APORTAN
ALA





HIERRO



Alimentos	Cantidad de h	Alimento	Cantidad de hierro
1. Hígado de pollo cocido	12,9 mg	11. Espirulina	28,5 mg
2. Corazón de pollo	5,96 mg	12. Semillas de calabaza	14,9 mg
3. Ostras cocidas	4,9 mg	13. Pistacho	4 mg
4. Hígado bovino asado	5,8 mg	14. Cacao en polvo	13,9 mg
5. Carne molida cocida	2,7 mg	15. Tofu	1,4 mg
6. Atún asado	1,3 mg	16. Semillas de girasol	5,2 mg
7. Yema de huevo de gallina cocida	2,9 mg	17. Uvas pasas	1,8 mg
8. Huevo entero de gallina cocido	1,5 mg	18. Coco maduro crudo	1,8 mg
9. Cordero cocido	2,7 mg	19. Nuez	2 mg
10. Sardina a la plancha	1,3 mg	20. Frijoles negros cocidos	1,5 mg
		21. Almendras tostadas	1,3 mg
		22. Garbanzos cocidos	2,9 mg
		23. Lentejas cocidas	1,5 mg
		24. Ejote /Judías verdes/ Vainitas	1,4 mg
		25. Avena en hojuelas	4,4 mg
		26. Pan de cebada	3,86 mg
		27. Pan de centeno	2,83 mg



VITAMINA C



Grosella
189 mg



Guayaba
180 mg



Perejil
166 mg



Pimiento
140 mg



Brócoli
110 mg



kiwi
100 mg



Papaya
70 mg



Naranja
50 mg



6. LOS 5 NUTRIENTES MÁS IMPORTANTES EN NUESTRA DIETA. ¿SUPLEMENTAMOS?



Los 5 nutrientes más importantes en la dieta

¿ ES NECESARIO SUPLEMENTARLOS ?

VITAMINA D3

Tabla 6 – Clasificación en función de los niveles de vitamina D¹.

Categoría	Valores de 25(OH)D
Suficiencia	30-50 ng/ml (75-125 nmol/L)
Insuficiencia	20-30 ng/ml (50-75 nmol/L)
Deficiencia	< 20 ng/ml (< 50 nmol/L)

Adaptada de: Gómez de la Tejada MJ, et al.¹

Se clasificó a los sujetos en tres grupos según concentración de 25(OH) vitD. El 27,58% tenía deficiencia (< 20ng/ml); el 56,03%, insuficiencia (20-30ng/ml) y el 16,37%, suficiencia (\geq 30ng/ml) Por lo tanto, **el 84% de los sujetos sufre insuficiencia o deficiencia de vitamina D**



Los 5 nutrientes más importantes en la dieta

¿ ES NECESARIO SUPLEMENTARLOS ?

MAGNESIO

La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir unos **400 mg** diarios de magnesio por persona (adulto), sin embargo, la cantidad necesaria depende también de la edad y el sexo

La deficiencia de magnesio se relaciona con un gran número de alteraciones neurológicas, cardiovasculares, renales, gastrointestinales y musculares.

Existen estudios epidemiológicos que demuestran que la ingesta de magnesio está por debajo de las Ingestas Diarias Recomendadas en un 30% aproximadamente de la población.



Los 5 nutrientes más importantes en la dieta

¿ ES NECESARIO SUPLEMENTARLOS ?

OMEGA 3

- Prueba diagnóstica de sangre
- ¿ Comes 3 - 4 raciones de pescado azul a la semana ?

Estudio ANIBES

«Esta investigación pone de manifiesto que la ingesta media de ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 en la población **no cumple con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)**»

«es recomendable prioritariamente aumentar el consumo de pescado, y considerar también el de alimentos enriquecidos y/o suplementos nutricionales con estos ácidos grasos.

Los 5 nutrientes más importantes en la dieta

¿ ES NECESARIO SUPLEMENTARLOS ?

PROBIÓTICOS

SIEMPRE EN CASO DE:

- ✓ ANTIBIÓTICO
- ✓ Diarrea (vímica, gastroenteritis...)
- ✓ Prevención diarrea del viajero
- ✓ Estreñimiento
- ✓ Dietas o dieta baja en fibra
- ✓ Enfermedades gastrointestinales (colon irritable, EII...)
- ✓ Bebés que nacen por cesárea o lactancia artificial

Los 5 nutrientes más importantes en la dieta

¿ ES NECESARIO SUPLEMENTARLOS ?

MULTIVITAMÍNICO

- ✓ Personas de edad avanzada (Ancianos)
- ✓ Personas que realicen dietas restrictivas o bajas en grasa
- ✓ Personas que no consuman algún tipo de alimento (veganos)
- ✓ Después de convalecencias, periodos de estrés, cirugías...

b.

#p:caminosdesalud



farmaciaelbierzo.com