

# CHÍA

## Omega-3 Bagó

ACEITE DE CHÍA 1000 mg



Suplemento dietario a base de Omega-3 obtenido a partir de la semilla de Chía (*Salvia hispanica* L.).

### Cápsulas Blandas

Cada Cápsula Blanda contiene: Aceite de Chía (equivalente a 600 mg de Omega-3) 1000 mg; Gelatina; Glicerina; Amarillo de Quinolina; Amarillo Ocaso F.C.F.

Dosis recomendada: 1 - 2 Cápsulas Blandas por día.

### BENEFICIOS DE LA CHÍA

- La Chía es una de las fuentes naturales más ricas en Omega-3.
- Ayuda a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Colabora en el mantenimiento de la tensión arterial, favoreciendo una buena salud cardiovascular.
- Ayuda a prevenir la arterioesclerosis e inhibir la producción de trombos.
- Ayuda a mejorar la salud del sistema nervioso y la actividad cerebral.
- Favorece el desarrollo muscular y la regeneración de tejidos.
- Contiene antioxidantes, proteínas, aminoácidos, vitaminas y minerales.
- Aporta proteínas muy importantes para personas vegetarianas.
- Tiene un bajo contenido en sodio.
- Es un producto de origen vegetal.
- Pueden consumirla personas de todas las edades.

### ACIDOS GRASOS ESENCIALES

Las grasas o lípidos constituyen alrededor del 25 % al 35 % de las calorías de la dieta y sus componentes básicos son los ácidos grasos. A través de las grasas de los alimentos, incorporamos los ácidos grasos esenciales que son aquellos que no pueden ser producidos por el organismo. Existen dos tipos de grasas: grasas saturadas y grasas insaturadas.

Las grasas saturadas, promueven el aumento del colesterol total y del colesterol "malo" (LDL). Son las más aterogénicas, lo que significa que tienen mayor predisposición a formar placas en las arterias causando su obstrucción. Estas grasas intervienen además en las múltiples enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, alteraciones en el colesterol y otras enfermedades cardiovasculares.

Las grasas insaturadas se dividen en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. En el grupo de las poliinsaturadas se encuentran los ácidos grasos esenciales que no pueden ser sintetizados por nuestro organismo y que son indispensables para el mismo, razón por la cual deben ser incorporados en la dieta. Los ácidos que la componen son: linoléico Omega-3 y linoleico Omega-6.

Los ácidos grasos Omega-3 y Omega-6 producen en el organismo diferentes sustancias con importantes funciones. Para mantener un buen estado de salud es necesario incorporar ambos pero en la relación adecuada.

En nuestro país se consume una dieta desequilibrada a favor de los ácidos grasos Omega-6 (relación Omega-6 / Omega-3 = 20 / 1), debido al alto consumo de aceite de girasol y de grasas saturadas. La recomendación es consumirlos en una proporción Omega-6 / Omega-3 = 5 / 1. Las semillas de Chía representan una de las fuentes naturales más ricas en Omega-3 y el 82 % de sus lípidos se componen de ácidos grasos esenciales. Los Omega-3 reducen el colesterol

"malo" (LDL) a la vez que aumentan el nivel del "bueno" (HDL) y ayudan a disminuir también los triglicéridos. La Organización Mundial de la Salud recomienda un consumo diario de 500 mg a 1500 mg de Omega-3.

## INFORMACION DE LA CHÍA

Ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos, complementado con el ejercicio físico y una dieta rica en fibras.

Las semillas de Chía poseen además una importante cantidad de antioxidantes, especialmente flavonoides, que aportan múltiples beneficios al organismo. Su función principal es eliminar los radicales libres que se producen como resultado de la oxidación celular y que impiden la renovación de las células. El aumento del número de radicales libres se relaciona con ciertas enfermedades de carácter degenerativo, como alteraciones del aparato circulatorio, del sistema nervioso o el envejecimiento precoz.

La Chía contiene cantidad significativa de proteínas (23%) y aminoácidos esenciales (aquellos que no pueden ser sintetizados por el propio organismo y deben obtenerse de fuentes externas), entre ellos la lisina. Por su alto contenido en proteínas, la semilla de Chía ayuda a construir y regenerar músculos y tejidos.

La Chía es una importante fuente de vitaminas del grupo B. También posee calcio en la semilla, entre 6 y 10 veces más que la leche. Además contiene importantes cantidades de hierro, magnesio, potasio y fósforo, adecuadas cantidades de zinc y manganeso, siendo muy bajo su contenido en sodio.

Consulte a su médico antes de consumir este producto. MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS. No utilizar en caso de embarazo, lactancia, ni en niños. Apto para diabéticos.

PRESENTACIONES: Envases conteniendo 30 y 60 Cápsulas Blandas.

Conservar el producto a una temperatura no mayor de 25 °C. Mantener en su envase original.

De ser necesaria información adicional, comuníquese con Laboratorios Bagó: 0810-666-7766.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL Porción: 1,45 g (1 Cápsula Blanda)	Cantidad por porción	% VD (*)
Valor energético	11 kcal = 46 kJ	0,5 %
Carbohidratos	0 g	0 %
Proteínas	0,4 g	0,5 %
Grasas Totales	1,0 g	2 %
Grasas Saturadas	0,1 g	0 %
Grasas Trans	0 g	-
Ácido alfa linolénico (C18:3) Omega-3	0,6 g	-
Colesterol	0 g	-
Fibra alimentaria	0 g	0 %
Sodio	0 g	0 %

## COMPOSICIÓN DE ÁCIDOS GRASOS DE LA CHÍA, EN COMPARACIÓN CON OTROS ALIMENTOS

Porcentaje de Omega-3 cada 100 ml de aceite			
Chía	63,8 %	Soja	8 %
Algas	36,7 %	Maíz	1 %
Pescado	29,8 %	Girasol	1 %
Canola	11 %	Oliva	1 %

(\*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2.000 kcal u 8.400 kJ.

Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

## LABORATORIOS BAGÓ S.A.

Administración: Bernardo de Irigoyen Nro. 248 (C1072AAF). Buenos Aires. Tel.: (011) 4344-2000/19.

Elaborado por Catalent Argentina S.A.I.C.

Av. Márquez 691, Partido de 3 de Febrero. Provincia de Buenos Aires.

Acondicionado por Laboratorios Argenpack S.A.

Azcúenaga 3944/54 y Monteagudo 365/71, Villa Lynch, Pcia. de Buenos Aires.

R.N.E. Nro. 02-031.254. R.N.P.A. Nro. 02-580.303.

[www.chiaomega3bago.com.ar](http://www.chiaomega3bago.com.ar) - [www.bago.com.ar](http://www.bago.com.ar) - [www.bagoconsumomasivo.com.ar](http://www.bagoconsumomasivo.com.ar)