

ACEITE DE CHÍA

# CHIA STURLA®

Cápsulas blandas



SUPLEMENTAR  
EQUILIBRAR  
REVERTIR  
REGULAR  
PREVENIR



## CHIA STURLA® SUPLEMENTO DIETARIO A BASE DE OMEGA 3 OBTENIDO A PARTIR DE LA SEMILLA DE CHIA (SALVIA HISPANICA)

### CADA CÁPSULA CONTIENE:

1000 mg de Aceite de Chía equivalente a 600 mg de Omega 3.

### INGREDIENTES:

Aceite de Chía (Salvia Hispánica), GEL: gelatina y ESP: glicerina.

### POSOLÓGIA:

Se recomienda 1 a 2 cápsulas por día.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

Porción 1 g (1 Cápsula).

	Cant. por porción	%VD (*)
Valor energético	9 kcal = 38 kJ	0
Grasas totales de las cuales:	1,0 g	2
Grasas saturadas	0,1 g	0
Grasas trans	0 g	-
Grasas monoinsaturadas	0,1 g	-
Grasas poliinsaturadas	0,8 g	-
Ácidos grasos omega 3 (ácido linoléico)	0,6 g	-
Ácidos grasos omega 6 (ácido linoleico)	0,2 g	-
Colesterol	0 g	-

No aporta cantidades significativas de Carbohidratos, Proteína, Fibra Alimentaria y Sodio.

(\*) % 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.

### PRESENTACIONES:

Estuche conteniendo 30 y 60 cápsulas blandas de aceite de Chía.

## CHIA STURLA® CÁPSULAS BLANDAS DE ACEITE DE CHÍA

Gracias a la acción de sus componentes, Chía Sturla® ayuda a:

- Reducir los triglicéridos.
- Mejorar la relación colesterol HDL/LDL
- Favorecer la circulación sanguínea.
- Prevenir la arterioesclerosis
- Inhibir la producción de trombos
- Contribuir a regular la hipertensión arterial.

La composición química de la Chía y su valor nutricional, le confiere un gran potencial para la alimentación. Estas semillas ofrecen ahora al mundo una nueva oportunidad para mejorar la nutrición humana, siendo una fuente natural de ácidos grasos Omega 3, antioxidantes, proteínas, vitaminas, minerales y fibra dietética.

## FUENTE DE ACIDOS GRASOS ESENCIALES EN LA NUTRICIÓN HUMANA

Las grasas constituyen alrededor de un 25 % a un 35 % de las calorías de la dieta recomendada 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, también conocidas como grasas malas, promueven el aumento del colesterol total y del colesterol LDL (malo). Es la más aterogénica ya que tiene mayor predisposición a formar placas en las arterias causando su obstrucción. Estas grasas predisponen a múltiples enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión arterial, alteraciones en el colesterol y enfermedades cardiovasculares.

En relación a las insaturadas, estas 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
- Linoleico Omega 6



## ¿EN QUÉ PROPORCIÓN DEBEMOS CONSUMIRLOS?

Los estudios epidemiológicos demuestran la relación específica entre la alimentación deficiente en nutrientes esenciales y la aparición de enfermedades degenerativas. 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. Sin embargo, el balance ideal es difícil de alcanzar debido a la tendencia de la dieta actual.

En nuestro país se consume una dieta desequilibrada a favor de los ácidos grasos Omega 6 (relación Omega 6 / Omega 3 = 20 a 1), debido al alto consumo de aceite de girasol y de grasas saturadas. A pesar de esta tendencia, la recomendación es consumirlos en una proporción Omega 6 / Omega 3 = 5 a 1.

“Las semillas de Chía representan la fuente vegetal con más alta concentración de Omega 3. Es además, el cultivo con mayor porcentaje de Ácidos Grasos Esenciales al tener el 82 % de sus lípidos con dicha característica. Los Omega 3 reducen el colesterol “malo”, LDL, a la vez que aumenta el nivel del “bueno”, el HDL, y ayudan a disminuir también los triglicéridos. De esta forma, estas semillas tienen un efecto importante en la prevención de patologías cardiovasculares.”

La OMS recomienda un consumo diario de 500 mg a 1500 mg de Omega 3 por día.

## 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 %	Maiz	1 %
Pescado	29,8 %	Girasol	1 %
Canola	11 %	Oliva	1 %

## POTENTE ANTIOXIDANTE NATURAL

Las semillas de Chía poseen una importante cantidad de antioxidantes, especialmente flavonoides, resultando muy beneficiosos para el organismo. Los antioxidantes aportan múltiples beneficios al organismo; su función principal es eliminar los radicales libres que se producen como resultado de la oxidación celular. Cuando el número de radicales libres aumenta produce resultados negativos. Así, por ejemplo, se ha visto la relación que existe entre estas moléculas y ciertas enfermedades de carácter degenerativo, como alteraciones del aparato circulatorio, del sistema nervioso o el envejecimiento precoz. Estos resultados negativos se producen porque los radicales libres impiden la renovación celular alterando su normal funcionamiento.

## FUENTE DE PROTEÍNA COMPLETA Y AMINOÁCIDOS ESENCIALES

Los aminoácidos son pequeñas moléculas cuya unión forma a las proteínas, por lo tanto, podemos decir que las proteínas están compuestas por cadenas de aminoácidos. En el ser humano algunos aminoácidos son sintetizados por el propio organismo mientras que otros deben ser ingeridos a través de los alimentos. A los aminoácidos que pueden ser sintetizados por el propio organismo se les llama aminoácidos no esenciales, mientras que aquellos que deben obtenerse de fuentes externas se los denomina aminoácidos esenciales.

La Chía tiene buena dosis de proteína (23 %), aminoácidos esenciales, entre ellos la lisina, limitante en los cereales. Por su alto contenido en proteínas, la semilla de Chía ayuda a construir y regenerar músculos y tejidos. Ideal para deportistas y etapas de crecimiento. Además, la Chía no posee gluten, o sea que puede ser consumida por personas celiacas.

## FUENTE DE VITAMINAS Y MINERALES

En materia de vitaminas y minerales la Chía vuelve a destacarse. 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 gran riqueza en hierro, magnesio, potasio y fósforo. La Chía también contiene buenos valores de zinc y manganeso, siendo muy bajo su contenido en sodio.

## BENEFICIOS DE LA CHÍA

- La Chía es la mayor fuente vegetal de ácidos grasos Omega 3.
- Contiene antioxidantes, proteínas, aminoácidos, vitaminas y minerales.
- Aporta proteínas muy importantes para personas vegetarianas.
- No contiene gluten.
- Es un producto de origen vegetal.
- Ayuda a controlar los niveles de colesterol y la tensión arterial.
- Colabora en el mantenimiento de una buena salud cardiovascular.
- Ayuda a mejorar la salud del sistema nervioso
- Favorece el desarrollo muscular y la regeneración de tejidos.
- Ayuda a mejorar la actividad cerebral
- Tiene un bajo contenido en sodio.
- Pueden consumirlas personas de todas las edades.

**CONSULTAR 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.  
CONSERVAR EN LUGAR FRESCO Y SECO.**

**Nutracéutica Sturla S.R.L.**

Av. Hipólito Yrigoyen 15892 - Burzaco, Buenos Aires

Elaborado en **DROMEX** R.N.E.: 02-034.813

Fracccionado, envasado, distribuido y comercializado por **SIDUS S.A.**

Adm.: Av. Dardo Rocha 944, Martínez, Pcia. de Bs. As.

Lab.: Ruta 8, Km 60, Calle 12 Nº 985, Pilar, Pcia. de Bs. As.

R.N.E. 02.034.275 - R.N.P.A. 02-570064

INDUSTRIA ARGENTINA

**ATENCIÓN AL CONSUMIDOR**

**0800-444-0028**