

GUÍA

DE

INGREDIENTES

OMNILIFE

GENTE QUE CUIDA A LA GENTE



VITAMINAS

Las vitaminas y los minerales son nutrimentos (nutrientes) esenciales, debido a que contribuyen en diversas funciones fundamentales para una vida saludable, como la formación, desarrollo, mantenimiento, metabolismo, de las células, entre otros.

Existen dos grupos de vitaminas según su solubilidad:



- **Vitaminas liposolubles** (solubles en grasa): A, D, E y K.



- **Vitaminas hidrosolubles** (solubles en agua): complejo B [tiamina B1, riboflavina B2, niacina B3, ácido pantoténico B5, piridoxina B6, biotina, ácido fólico o folato B9, cobalamina B12] y C o ácido ascórbico. ¹⁻³

Los principales minerales en el cuerpo humano son: calcio, fósforo, potasio, sodio, cloro, azufre, magnesio, manganeso, hierro, yodo, flúor, zinc, cobalto y selenio. En conjunto, representan el 4% al 5% del peso corporal. ⁴⁻⁵

Es vital incorporarlos mediante una dieta completa, balanceada, suficiente y adecuada, cuando por diversos motivos su aporte es insuficiente o los requerimientos nutricionales se ven incrementados, la incorporación de estos nutrimentos (nutrientes) a través de productos nutricionales, es una excelente alternativa para la complementación de dicha ingesta, así como de otros componentes dietéticos.

VITAMINA A:

Es un grupo de compuestos que cumplen funciones como, puede participar en el mantenimiento de la piel, la visión y promover las funciones que realiza el sistema inmunológico.



VITAMINA C:

Puede desempeñar diversas funciones en el organismo, entre las que destacan sus características antioxidantes, promover la formación del colágeno, asimilación del hierro, funcionamiento del sistema inmunológico.



VITAMINA D:

Puede colaborar en la absorción / utilización del calcio y fósforo, además de contribuir al mantenimiento de huesos y dientes.



VITAMINA E:

Puede contribuir debido a sus características antioxidantes a la protección de la integridad de las células ante el estrés oxidativo.



VITAMINA K:

Puede coadyuvar en los procesos de coagulación de la sangre y mantenimiento de huesos. ⁶





VITAMINAS

COMPLEJO B:

- **Tiamina (B1):** puede colaborar en el mantenimiento del funcionamiento del sistema nervioso.
- **Riboflavina (B2):** puede contribuir para que otras vitaminas se activen y desempeñen sus funciones, en el mantenimiento de los glóbulos rojos, en el metabolismo del hierro y promover la obtención energía.
- **Niacina (B3):** puede coadyuvar al funcionamiento del sistema nervioso y promover la obtención energía.
- **Ácido Pantoténico (Vitamina B5):** importante colaborador en el aprovechamiento de las proteínas y grasas, puede participar en el funcionamiento del sistema nervioso, formación de los glóbulos rojos y anticuerpos que son parte de las defensas del organismo.
- **Piridoxina (Vitamina B6):** puede colaborar en el mantenimiento del funcionamiento del sistema nervioso y promover la obtención de una sensación de tranquilidad.
- **Biotina:** puede participar en el desarrollo de las células, aprovechamiento de proteínas, grasas e hidratos de carbono, favorecer el mantenimiento de uñas y cabello.
- **Ácido fólico (Vitamina B9):** colaborar con diversos tejidos del organismo (arterias, vasos sanguíneos, entre otros).
- **Cobalamina (Vitamina B12):** puede participar en la formación de los glóbulos rojos en el mantenimiento del funcionamiento del sistema nervioso.



¹ Food and Drug Administration [Página de inicio de internet]. Rockville: FDA Consumer Health Information / U.S. Food and Drug Administration; [actualizado el día 02 de febrero del 2009; revisado el día 19 de agosto del 2020]. Fortify your knowledge about vitamins; [3 páginas]. Disponible en: [http:// https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/fortify-your-knowledge-about-vitamins](http://https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/fortify-your-knowledge-about-vitamins)

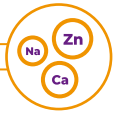
² Mahan K, Escott-Stump S, Janice L. Vitaminas. Nutrición y dietoterapia de Krause. 13a ed. México, D.F.: Elsevier; 2011. p. 57-89.

³ Food Drug Administration and Agriculture Organization of the United Nations and World Health Organization. Food-based approaches to meeting vitamin and mineral needs. Human Vitamin and Mineral Requirements. 2a ed. Roma: Food and Nutrition Division FAO; 2001. p. 7-25. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-y2809e.pdf>

⁴ Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health [Página de inicio en Internet]. Bethesda, MD: Office of Dietary Supplements; [actualizado 17 de octubre del 2019; acceso 19 de agosto de 2020]. Multivitamin/mineral. Fact sheet for health professionals; [aproximadamente 8 pantallas]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/MVMS-HealthProfessional/>

⁵ Mahan K, Escott-Stump S, Janice L. Ingesta: los nutrientes y su metabolismo. Nutrición y dietoterapia de Krause. 13a ed. México, D.F.: Elsevier; 2011. p. 91-116.

⁶ European Commission [Página de inicio en Internet]. Bruselas: DG Health and Consumers; [acceso 25 de Octubre del 2018]. EU Register on nutrition and health claims; [866 páginas]. Disponible en: <http://ec.europa.eu/nutritionclaims/?event=search&CFID=1396955&CFTOKEN=60614952f90b03be-0BEC9BAB-F413-4AD9->



MINERALES



BORO:

Puede participar en la formación propia del organismo de los esteroideos, lo cual puede verse reflejado en los aspectos del tejido masa muscular, además de ser importante para el mantenimiento de los huesos.¹⁻²



CALCIO:

Presente en el cuerpo humano, cerca del 99% se encuentra formando parte de los huesos y dientes y el otro 1% se encuentra en la sangre y tejidos blandos.³⁻⁴



COBRE:

Puede contribuir en la pigmentación del cabello, piel y en el transporte del hierro.²

CROMO:

Participa en el metabolismo de grasas, carbohidratos y proteínas, además de ser necesario para distintos procesos corporales.⁵



FÓSFORO:

Puede contribuir a liberar y utilizar la energía contenida en alimentos, en la producción de proteínas, además de ser importante para el mantenimiento de los huesos y dientes.

HIERRO:

Participa en la formación de glóbulos rojos, hemoglobina, transporte del oxígeno en el organismo.



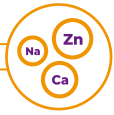
MAGNESIO:

Es el cuarto mineral más abundante del cuerpo, aproximadamente la mitad se encuentra en el hueso y la otra mitad en músculo y otros tejidos blandos.²



MANGANESO:

Está relacionado con la participación en la formación de diversos tejidos y coagulación sanguínea.⁶



MINERALES



MOLIBDENO:

Puede contribuir al aprovechamiento del hierro.⁷



YODO:

Importante para las funciones visuales y la humedad de los ojos, puede contribuir en el metabolismo energético, además de participar en las funciones tiroideas.



ZINC:

Puede contribuir a las funciones del sistema inmunológico y de órganos reproductivos, promueve una piel y cabello saludables además de colaborar en los procesos de cicatrización.²

POTASIO:

Puede participar en la contracción de los músculos, promover la obtención energía, colaborar en la estabilidad en los líquidos corporales.



SELENIO:

Puede participar en el funcionamiento de diversas actividades realizadas por el sistema inmunológico y endocrino.

¹ Sutherland B, Strong P., King J., 1998, Determining human dietary requirements for boron, Biological trace element research (66) 1-3, 193 – 204.

² European Commission [Página de inicio en Internet]. Bruselas: DG Health and Consumers; [acceso 25 de Octubre del 2018]. EU Register on nutrition and health claims; [866 páginas]. Disponible en: <http://ec.europa.eu/nuhclaims/?event=search&CFID=1396955&CFTOKEN=60614952f90b03be-0BEC9BAB-F413-4AD9->.

³ Guéguen L, Pointillart A. The bioavailability of dietary calcium. J Am Coll Nutr. 2000;19 Suppl 2:119S-36.

⁴ Miller GD, Jarvis JK, McBean LD. The importance of meeting calcium needs with foods. J Am Coll Nutr. 2001;20 Suppl 2:168S-85.

⁵ Grijalva-Haro MI, Ballesteros-Vázquez MN, Cabrera-Pachecho RM. Contenido de cromo en alimentos y estimación de su ingestión dietaria en el noroeste de México. Arch Latinoam Nutr. 2001; 51:105-10.

⁶ Murray MT. Manganese. En: Murray MT, editor. 1a ed. Encyclopedia of nutritional supplements. Nueva York: Three Rivers Press; 1996.

⁷ Hathcock JN. Vitamin and mineral safety. 3a ed. Washington: Council for Responsible Nutrition; 2014.



PROTEÍNAS

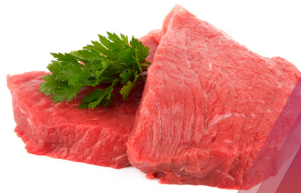
AMINOÁCIDOS:

Existen 20 tipos diferentes que se unen para formar diversas estructuras de proteínas, algunos de estos aminoácidos no los fabrica nuestro cuerpo, por ello es recomendable realizar su consumo por medio de los alimentos y productos nutricionales. A éstos se les conocen como "aminoácidos esenciales".



PROTEÍNAS:

Son el principal componente estructural de las células y los tejidos, que constituyen la mayor porción de los músculos y órganos (además del agua).



CARBOHIDRATOS:

Son el nutrimento (nutriente) más importante para una dieta completa, balanceada, suficiente y adecuada, mantienen la función normal del cerebro, al proporcionar su principal fuente de energía. Además, se ha encontrado que desempeñan un papel importante en la estructura y función de las células, tejidos y órganos.¹

ANTIOXIDANTES:

Son moléculas que pueden colaborar en la de proteger a las células de los efectos de los radicales libres, sustancias responsables de dañar los tejidos.²⁻³

COLINA:

Nutrimento que puede colaborar en el mantenimiento del funcionamiento del sistema nervioso.⁶



EXTRACTO DE REGALIZ:

Los componentes del extracto de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*) pueden desempeñar diversas funciones en el organismo, entre las que destacan sus características antioxidantes.¹²⁻¹³

ALOE VERA:

Dentro de los componentes del gel de sábila (zábila) (aloe vera), se encuentran fibras solubles que pueden colaborar en el bienestar digestivo.⁴



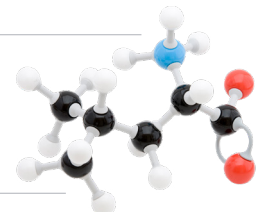
L-ARGININA:

Aminoácido presente en los procesos naturales de los tejidos del cuerpo, lo cual puede favorecer el tono muscular.⁵



L-CISTEÍNA:

Aminoácido que puede colaborar en la estructura de las proteínas. Es un componente del L-Glutatión.²⁸





ANTIOXIDANTES



GLICINA:

Aminoácido que puede participar en el funcionamiento del sistema nervioso que en conjunto con otros aminoácidos como la arginina, es necesaria para la formación de creatina, compuesto que puede proveer la obtención de energía a las miofibrillas musculares.⁷⁻⁸

EXTRACTO DE FRUTO DEL MONJE:

Endulzante de origen natural.⁹



ESTEVIAS:

Endulzante de origen natural.¹⁰⁻¹¹



DHA (ÁCIDO DOCOSAHEXAENOICO):

Pertenece a la familia de los ácidos grasos esenciales omega 3, realizan diversas funciones incluyendo el desarrollo de los tejidos (retina, corazón y el cerebro).⁵

L-GLUTATIÓN:

También conocido como GSH: es un antioxidante que se produce en el hígado, a partir de los aminoácidos [compuestos orgánicos que se combinan para formar proteínas] como: cisteína, ácido glutámico y glicina.¹⁴⁻¹⁵



EXTRACTO (POLVO) DE MACA:

Está compuesto por proteínas, lípidos, calcio, fósforo, yodo, hierro, vitaminas del complejo B y vitamina C, nutrientes [nutrientes] que pueden promover la obtención de la energía.¹⁶



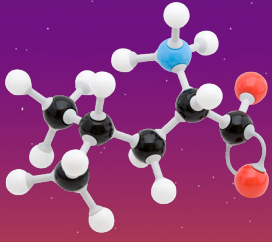
COENZIMA QH (UBIQUINOL):

Puede desempeñar diversas funciones en el organismo, entre las que destacan sus características antioxidantes, lo que puede favorecer a la protección de la integridad de las células ante los radicales libres.¹⁷



ANTIOXIDANTES

PROBIÓTICOS (BACILLUS COAGULANS):



Son microorganismos que debido a su estructura les permite incorporarse en el tracto gastrointestinal, lo que puede favorecer el equilibrio y función de la flora intestinal.¹⁸⁻¹⁹



CAFEÍNA:

Sustancia que posee un efecto estimulante, se encuentra naturalmente en varias plantas como los granos de café, de cacao, las hojas de té, el guaraná y la nuez de cola, por lo que se consume por el ser humano desde hace mucho tiempo.²⁰



LUTEÍNA:

Es un carotenoide (pigmento) que encontramos en vegetales y frutas. Es de color amarillo si la concentración es baja y rojo anaranjado si la concentración es alta. El cuerpo no puede producirlo, por ello es recomendable realizar su consumo por medio de los alimentos y productos nutricionales.²¹

ZEAXANTINA:

Pigmento de color amarillo, soluble en grasa, que se concentra en la parte central de la retina del ojo, llamada "mácula".²²



LICOPENO:

Puede desempeñar diversas funciones en el organismo, entre las que destacan sus características antioxidantes.²³

INULINA DE AGAVE:

Fibra prebiótica que puede favorecer la flora intestinal, además puede colaborar en los procesos de digestión.²⁴



FIBRA DE AVENA, MANZANA Y ARROZ:

Son activos que aportan fibra dietética. Pueden promover la absorción y metabolismo de los nutrimentos (nutrientes), además de fomentar un efecto de saciedad.²⁵



FIBRAS

POLVO DE BETABEL:

Vegetal que posee entre sus componentes fibra y antioxidantes, los cuales pueden contribuir al mantenimiento de los tejidos del intestino.²⁶



POLVO DE PAPAYA:

Fuente de fibra y antioxidantes como el caroteno, vitamina C, vitamina B, folato, ácido pantoténico y minerales como potasio y magnesio.²⁷

- ¹ Food and Agriculture Organization of the United Nations. Macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas. En: Nutrición humana en el mundo en desarrollo. [Libro in Internet]. 1ª ed. Roma: Departamento de Agricultura; [acceso el 19 de agosto del 2020]. p. 99-109. Disponible en: <http://www.fao.org/tempref/docrep/fao/005/w0073s/W0073S01.pdf>
- ² Hamid AA, Aiyelaagbe OO, Usman LA, Ameen OM, Lawal A. Antioxidants: Its medicinal and pharmacological applications. Afr J Pure Appl Chem. 2010;4(8):142-51.
- ³ Delgado-Olivares L, Betanzos-Cabrera G, Sumaya-Martínez MT. Importancia de los antioxidantes dietarios en la disminución del estrés oxidativo. Inv Ciencia. 2010;[50]:10-5.
- ⁴ Vega A., Ampuero N., Diaz L., Lemus M., 2005. El Aloe Vera (Aloe Barbadensis Miller) como componente de alimentos funcionales. Rev Chil Nutr [32]- 3.
- ⁵ European Commission [Página de inicio en Internet]. Bruselas: DG Health and Consumers; [acceso 25 de Octubre del 2018]. EU Register on nutrition and health claims; [866 páginas]. Disponible en: <http://ec.europa.eu/nuhclaims/?event=search&CFID=1396955&CFTOKEN=60614952f90b03be-0BEC9BAB-F413-4AD9->
- ⁶ Zeisel S., Da Costa, K., Franklin, P., Alexander, E. Lamont, J. Sheard, N. Beiser, A. [1991]. Choline, an Essential nutrient for humans. FASEB Journal, 5 (7). Pp: 2093-2098.
- ⁷ Matilla, B., Mauriz, J., Culebras, J., González-Gallego, J., Gonzalez, P. [2002]. Revisión: La glicina: un nutrimento antioxidante protector celular. Nutrición Hospitalaria, 17. Pp: 2-9.
- ⁸ American College of Sport Medicine. Round Table, the physiological and health effects of oral creatine supplementation. Med.Sci.Sports Exc., 32 (3), 706-717.2000.
- ⁹ Parker, M., Lopetcharat, K. y Drake, M. [2018]. Consumer acceptance of natural sweeteners in protein beverages. Journal of Dairy Science, 110 (11). Pp: 8875-8889.
- ¹⁰ Pawar, R. Krynitsky, A. y Rader, J. [2013]. Sweeteners from plants Stevia rebaudiana and Sirtalia grosvenorii [Swingle]. Analytical and Bioanalytical Chemistry, 405. Pp: 4397-4407.
- ¹¹ Organization World Health. Evaluation of Certain Food Additives: Sixty-ninth Report of the Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives. No. 952. World Health Organization; 2009. p. 221.
- ¹² López Luego M. Transito [2008]. El Regaliz. Actividad farmacológica, indicaciones y consejos para su uso. Offarm Vol.27, Núm 11-96. Elsevier.
- ¹³ Raveendra KR, Jayachandra, Srinivasa V, Sushma KR, Allan JJ, Goudar KS, et al. An extract of Glycyrrhiza glabra [GutGard] alleviates symptoms of functional dyspepsia: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. Evid Based Complement Alternat Med. 2012; 2012:216970.
- ¹⁴ Balch PA. Glutathione. En Balch PA, editora. Prescription for herbal healing. New York: Avery; 2002. p. 57.
- ¹⁵ Venereo-Gutiérrez JR. Daño oxidativo, radicales libres y antioxidantes. Rev Cubana Med Milit. 2002;31(2):126-3.
- ¹⁶ González, G. Acarcón, D. [2018] Maca, A Nutraceutical From the Andean Highlands. Londres: AP.
- ¹⁷ Stevens, Neil. Coenzima Q10 ed. Irio pag. 21.
- ¹⁸ Dutta P, Mitra U, Dutta S, et al. Randomised controlled clinical trial of Lactobacillus sporogenes [Bacillus coagulans], used as a probiotic in clinical practice, on acute watery diarrhea in children. Trop Med Int Health 2011;16:555-561.
- ¹⁹ Baron M. A patented strain of Bacillus coagulans increased immune response to viral challenge. Postgrad Med. 2009;121(2):114-8.
- ²⁰ Heckman MA, Wiel J, González de Mejía E. Caffeine [1, 3, 7-trimethylxanthine] in foods: a comprehensive review on consumption, functionality, safety, and regulatory matters. J Food Sci. 2010;75(3):77-87.
- ²¹ Lieberman S. Lutein. The real vitamin & mineral book. 4a ed. New York: Avery; 2007. p. 80, 88.
- ²² North Carolina Department of Agriculture & Consumer Services [Página de inicio de Internet]. Raleigh, North Carolina: El Departamento; [acceso 27 de Julio del 2015]. Luteína y zeaxantina: ¿en qué alimentos conseguirlos? [2 páginas]. Disponible en: <http://www.ncagr.gov/fooddrug/espanol/documents/LuteinayZeaxantina.pdf>
- ²³ Cruz-Bojórquez RM, González-Gallego J, Sánchez-Collado P. Propiedades funcionales y beneficios para la salud del licopeno. Nutr Hosp. 2013;28(1):6-15.
- ²⁴ Mosera, M. [2014]. Polysaccharides. Polysaccharides.
- ²⁵ European Commission [Página de inicio en Internet]. Bruselas: DG Health and Consumers; [acceso 19 de agosto de 2020]. EU Register on nutrition and health claims; [830 páginas]. Disponible en: <http://ec.europa.eu/nuhclaims/?event=search&CFID=1762353&CFTOKEN=6515ec9b70c79a5a-3DE0A450-C8BC-0AC4->
- ²⁶ Vasconcellos, J., Conte-Junior, C., Silva, D., Pierucci, A. P., Paschoalin, V., & Alvares, T. S. [2016]. Comparison of total antioxidant potential, and total phenolic, nitrate, sugar, and organic acid contents in beetroot juice, chips, powder, and cooked beetroot. Food Science and Biotechnology, 25(1), 79-84.
- ²⁷ Sadek, K. [2012]. Antioxidant and Immunostimulant Effect of Carica Papaya Linn. Aqueous Extract in Acrylamide Intoxicated Rats. Acta Informatica Medica, 20(3), p.180.
- ²⁸ Dröge, W., & Breitkreutz, R. [2000]. Glutathione and immune function. Proceedings of the Nutrition Society, 59(4), 595-600.

OMNILIFE

GENTE QUE CUIDA A LA GENTE

 [omnilifeoficial](#)

 [@omnilife](#)

 [omnilifeoficial](#)

 [omnilife.com](#)