



COMPLEMENTOS NUTRICIONALES

OMEGA 3



En este ebook sobre los **Ácidos Grasos Omega 3**, vamos a desgranar los siguientes conceptos:

¿Qué son los Omega 3?

Alimentos ricos en Omega 3

EPA y DHA

Beneficios del Omega 3

Enfermedades o patologías donde se recomienda Omega 3

Omega 3 para el corazón

El Omega 3, el Colesterol y los Triglicéridos

Omega 3 en el embarazo

El Omega 3 y la salud ocular

El Omega 3 y el TDAH

El Omega 3 para la pérdida de grasa

El Omega 3 y la degradación muscular degenerativa

El Omega 3 y las enfermedades mentales

Omega 3 contra el insomnio

Omega 3 y deporte

Déficit de Omega 3

El Omega 3 y los veganos

Dosis diarias recomendadas de Omega 3

Contraindicaciones y efectos secundarios del Omega 3

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.

¿Qué son los Omega 3?

Los ácidos grasos Omega 3 forman parte de los nutrientes más importantes para nuestro organismo y son indispensables en nuestra dieta ya que ayudan principalmente a:

- Prevenir la aparición de patologías cardíacas.
- Regular la presión arterial.
- Reducir el colesterol malo (LDL).
- Aliviar el dolor en las articulaciones.
- Reducir los efectos de las migrañas.
- Reducir los efectos del estrés y los síntomas de depresión.
- Ayudan al funcionamiento del cerebro y la vista.

Los Omega 3 pertenecen al grupo de los ácidos grasos poliinsaturados esenciales. Esto significa que nuestro organismo no puede producirlos por sí mismo, por lo tanto, el aporte de debe realizar a través de nuestra alimentación.

Entre los distintos tipos de ácidos grasos esenciales destacan el ácido eicosapentaenoico (EPA), el ácido docosahexaenoico (DHA) y el ácido alfa-linolénico (ALA).

Los ácidos grasos Omega 3 tienen un espectro de actividad extenso, desde proteger el cerebro, el corazón, la vista, las articulaciones, etc..

La principal propiedad de los Omega 3 es que protegen las células contra el envejecimiento prematuro llegando a cruzar la barrera hematoencefálica.

Alimentos ricos en Omega 3

Los alimentos ricos en Omega 3 son los pescados de mar, como la caballa, el arenque, la sardina y el salmón.

Por otra parte, los aceites de semilla de colza y oleaginosas de semillas de linaza contienen también grandes cantidades de ácidos grasos.

Otras alimentos ricos en Omega 3 son los frutos secos (sobretudo las nueces), el marisco, los aguacates, las verduras de hoja verde, la avena y la crema de cacahuete.

EPA y DHA

Los dos ácidos grasos Omega 3 más importantes son el EPA (Ácido Eicosapentaenoico) y el DHA (Ácido Docosahexaenoico) y tienen diferentes funciones en nuestra salud.

Es importante elegir bien la composición de ácidos grasos Omega 3 para cada indicación con el fin de maximizar los beneficios para nuestra salud.

El EPA es una molécula pequeña formada por 20 carbonos y 5 dobles enlaces. Su menor tamaño le permite encajar fácilmente como sustrato con las enzimas mediadoras de la inflamación celular lo que hace de él un poderoso antiinflamatorio natural.

El EPA previene las enfermedades articulares crónicas e inflamatorias, reduce el dolor asociado con la artritis reumatoidea, la dismenorrea, la enfermedad intestinal inflamatoria y la neuropatía. Su aporte permite reducir el consumo de fármacos antiinflamatorios no esteroideos. También mejora la función cardíaca y es un agente antienvjecimiento cutáneo.

A pesar de no encontrar niveles altos de EPA en el cerebro debido a que se oxida con rapidez, el EPA es clave para reducir la neuroinflamación, controlando de forma activa la inflamación celular en el cerebro. Incluso algunos estudios plantean que la efectividad del EPA es superior al DHA en tratamientos para la depresión, el TDAH y los traumas cerebrales.

El DHA es una molécula de mayor tamaño que el EPA y está formada por 22 carbonos y 6 dobles enlaces.

El DHA principalmente aumenta la fluidez de las membranas celulares y es imprescindible para las vesículas sinápticas y la retina del ojo.

El DHA representa aproximadamente el 30% de los ácidos grasos en la materia gris cerebral y el 97% del total de los Omega 3. Favorece el desarrollo cognitivo de los bebés, el desarrollo normal del feto, el funcionamiento del sistema nervioso y los trastornos de la conducta y el estado de ánimo.

El DHA, como ácido graso estructural de la retina, favorece la salud ocular de los adultos y el desarrollo y la función visual del bebé hasta los 12 meses de edad.

Además, ayuda a tener unos niveles normales de triglicéridos, y una frecuencia cardíaca y presión arterial normal.

Conjuntamente el EPA y el DHA contribuyen al funcionamiento normal del corazón, a reducir el riesgo de arritmias y a mantener una presión arterial correcta. También reducen los niveles de triglicéridos y retrasan la tasa de crecimiento de la placa aterosclerótica.

Ambos ácidos grasos esenciales son necesarios para nuestra salud. En función de los objetivos que queramos conseguir podemos elegir un producto con diferentes porcentajes de EPA y de DHA.

En el mercado se encuentran fácilmente Omega 3 con combinaciones distintas de EPA y DHA, y con DHA solo. Encontrar EPA solo es menos habitual.

Lo recomendable es elegir un producto con el doble de EPA que de DHA y que el DHA sea lo más alto posible.

Así, por ejemplo un 18% EPA y 12% DHA (18-12) es un producto con bajo DHA y bajo EPA. Un 33-22 o un 35-25 serían más adecuados aunque la cantidad de EPA debería ser superior.

Nuestro producto es un 40-20 (40% EPA y 20% DHA) que es la combinación óptima para que ambos ácidos grasos esenciales desplieguen todas sus propiedades terapéuticas en nuestro organismo.

Beneficios del Omega 3

El Omega 3 tiene multitud de beneficios para la salud. A continuación destacamos los beneficios más relevantes.

- El Omega 3 ayuda a reducir cualquier tipo de inflamación. También ayuda a reducir la inflamación pulmonar, por tanto, es recomendable para prevenir y aliviar alergias, asma y eccemas.
- Reduce los niveles de triglicéridos y aumenta los niveles del colesterol bueno (HDL) reduciendo el riesgo de sufrir un infarto.
- Mejorar la salud de los cartílagos y de las articulaciones.
- Favorece la salud ocular y mejora la vista de las personas de todas las edades. En cuanto al feto, su ingesta por parte de la madre propicia también su óptimo desarrollo ocular.
- Reduce las probabilidades de sufrir patologías cardiovasculares.
- El Omega 3 juega un papel fundamental en el desarrollo cerebral. Un estudio realizado en la población infantil demostró que los niños que tomaron Omega 3 contaban con una mayor agudeza mental y visual, resultando ser más inteligentes que aquellos que no tomaron estos ácidos grasos.
- Favorece el equilibrio hormonal, contribuyendo a conciliar un sueño profundo y reparador.
- Incrementa el rendimiento y el coeficiente intelectual.
- En las personas mayores, ayuda a conservar y mejorar la memoria.
- Ayuda a tratar el Alzheimer.
- Mitiga los efectos de la esclerosis múltiple.
- En los niños, reduce los síntomas del TDAH (Síndrome de Déficit de Atención e hiperactividad).
- Ayuda a tratar la depresión.
- Equilibra el nivel de testosterona.

- Ayuda a frenar el desarrollo de las células cancerígenas, colaborando eficazmente en el tratamiento del cáncer de próstata, el cáncer colorrectal y el cáncer de mama.
- Retrasa el envejecimiento, mejorando el nivel hormonal y la salud de las articulaciones.
- Ayuda a tratar la obesidad favoreciendo la pérdida de grasa corporal.
- Mejora la capacidad de las células para responder a la insulina, estimulando la excreción de leptina. Esta hormona es la encargada de regular la ingesta de los alimentos, el peso y el metabolismo corporal y se relaciona con la cantidad de células grasas o adipocitos.
- Disminuye la presión arterial. A diferencia de lo que sucede con los medicamentos que fuerzan la presión sanguínea dentro del rango normal, los ácidos grasos Omega 3 reducen la presión sanguínea de forma natural, manteniéndola a un nivel saludable.
- Mejora el estado de ánimo y reduce la aparición y desarrollo de enfermedades mentales.
- Previene la aparición de patologías cardiovasculares, así como los depósitos de grasa arterial y la formación de las plaquetas por parte de las células endoteliales o revestimiento de las arterias.
- Aumenta la concentración de los eicanosoides buenos (prostaglandina F2a y tromboxano B2), reduciendo al mismo tiempo los triglicéridos nocivos.
- Reduce la producción de las citoquinas que se asocian con las reacciones antiinflamatorias causantes de aumentar las probabilidades de padecer arteriosclerosis.
- Incrementa la actividad de las prostaglandinas producidas por las células endoteliales, ayudando a que las arterias se relajen y dilaten.

Enfermedades o patologías donde se recomienda Omega 3

Son muchas las patologías susceptibles de mejorar si se toma Omega 3:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Enfermedades reumáticas.
- Dolor articular y osteoartritis.
- Hipertensión.
- Eccema, psoriasis, piel seca y picor.
- Enfermedad de Huntington.
- Migrañas.
- Lupus.
- Embarazo y lactancia.
- Osteoporosis.
- Estrés.
- Problemas de memoria y concentración.
- Trastornos bipolares.
- Alzheimer.
- Depresión.
- Enfermedad inflamatoria del intestino.
- Cáncer.
- Obesidad.
- Esclerosis múltiple.
- Síndrome de Raynaud.

- Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).
- Diabetes tipo II.
- Prevención de la arteriosclerosis, hipertensión y demencia.

Veamos a continuación, un poco más en detalle, algunos de los usos más habituales del Omega 3.

Omega 3 para el corazón

Los ácidos grasos Omega 3 cuentan con multitud de beneficios para el sistema cardiovascular, llegando a prevenir el riesgo de sufrir patologías como:

- Trastornos cardiovasculares.
- Infarto de miocardio.
- Arritmias.
- Niveles altos de lípidos en sangre.
- Hipertensión.
- Niveles elevados de colesterol.
- Trombosis y placas ateroscleróticas susceptibles de provocar un ataque al corazón y un derrame cerebral.
- Angina de pecho microvascular.

Las Autoridades Sanitarias en conjunción con los resultados de multitud de estudios realizados, confirman todos estos efectos beneficiosos sobre el corazón y el sistema cardiovascular.

El Omega 3 te ayudará a:

- Reducir los lípidos en sangre.
- Disminuir el nivel de inflamación corporal.
- Reducir los niveles de azúcar en sangre.

- Reducir la presión arterial.
- Mejorar el funcionamiento del flujo sanguíneo.
- Reducir la coagulación sanguínea y el riesgo de sufrir una trombosis.

El Omega 3, el Colesterol y los Triglicéridos

Casi todo el mundo sabe que el Omega 3 está indicado para regular los niveles de colesterol.

Los Omega 3 reducen el colesterol malo (LDL) y aumenta los niveles de HDL (colesterol bueno), eliminando la placa de las paredes arteriales.

Los triglicéridos, junto con el colesterol LDL y el HDL, forman el total del colesterol del organismo y son parte fundamental del perfil sanguíneo. Un nivel alto de triglicéridos es señal de posibles problemas cardíacos. Se ha demostrado que el Omega 3 reduce los niveles de triglicéridos.

Los ácidos grasos Omega 3 favorecen la relajación de los vasos sanguíneos, evitando la formación de coágulos en las arterias así como la producción de latidos cardíacos irregulares (arritmias cardíacas, taquicardia ventricular y fibrilación).

Omega 3 en el embarazo

Existen multitud de evidencias científicas que demuestran que el Omega 3 aumenta la inteligencia de los recién nacidos. Además, se ha demostrado que los hijos de madres que se han suplementado con estos ácidos grasos durante el embarazo cuentan con menos problemas de comportamiento social, con más habilidades motoras y con dotes de comunicación más ricas.

Los niños cuyas madres han tomado las dosis adecuadas de Omega 3 durante el período de gestación presentan:

- Mejor desarrollo a nivel cerebral y mayor coeficiente de inteligencia.

- Óptima formación de la retina que favorece una mejor visión.
- Comportamiento equilibrado y tranquilo a través de la adecuada formación de neurotransmisores en el cerebro del bebé.
- Menos probabilidades de padecer asma, eccema, alergias alimentarias y ambientales.
- Mayor capacidad de atención.

También existen estudios que apuntan a que los niños que reciben una cantidad suficiente de estos ácidos grasos durante el embarazo presentan mayor coordinación motora y visión mejorada, hasta en 1,5 puntos en una gráfica optométrica, que los niños cuyas madres no han tomado este suplemento.

Las mujeres embarazadas pueden confiar totalmente en los efectos positivos del Omega 3.

Sin embargo, son muchas las mujeres embarazadas que tienen miedo al Omega 3 por la posible contaminación de los peces por mercurio. Esto se puede evitar tomando un buen suplemento de Omega 3 libre de metales pesados y tóxicos.

Pero no solo el bebé sale beneficiado de la ingesta de Omega 3 por parte de la madre. La propia madre también obtendrá importantes beneficios en su salud:

- La madre contará con menores probabilidades de sufrir envenenamiento de la sangre o toxicidad durante el embarazo (que se deriva de un incremento rápido de la presión sanguínea en el 7% de las gestaciones).
- Será menos propensa a sufrir depresión postparto.
- Sufrirá menos pérdida de memoria (de la que se produce como consecuencia de la absorción del feto de los ácidos grasos esenciales de la madre a través del cordón umbilical).
- Tendrá menos probabilidades de sufrir un parto prematuro.
- Verá disminuidas las probabilidades de sufrir síntomas de ansiedad durante el embarazo.

El Omega 3 y la salud ocular

Recientes estudios clínicos demuestran que la degeneración macular relacionada con la edad es menos frecuente entre quienes consumen más aceite de pescado o DHA. Por tanto, existe una estrecha relación entre el consumo de Omega 3 y la disminución de los síntomas de la degeneración macular avanzada.

La degeneración macular es una enfermedad ocular que no tiene cura. Quienes la padecen se van quedando ciegos progresivamente. Se trata de una patología relacionada con la inflamación crónica y el estrés oxidativo.

Los estudios clínicos realizados han demostrado que consumir suplementos de Omega 3 o alimentos ricos en estos ácidos grasos esenciales, retrasan el proceso de la degeneración macular y mejoran la visión de las personas afectadas por esta enfermedad.

Con la edad, la visión tiende a empeorar. Existe una segunda variante de degeneración macular relacionada con el paso de los años que llega a poner en peligro la vista y que se denomina degeneración macular húmeda o neovascular, responsable del 90% de las pérdidas de visión que se deben a esta enfermedad. Pues bien, cualquiera que sea su variante, la degeneración macular relacionada con la edad se da con menor frecuencia en las personas que consumen más aceite de pescado o DHA. Tanto es así, que el consumo de pescado rico en Omega 3 dos veces por semana disminuye la posibilidad de padecer esta enfermedad.

El aumento de la ingesta de pescado y Omega 3 en la alimentación no solo ayuda a evitar la aparición de la degeneración macular sino que parece que retrasa la progresión de esta enfermedad.

El Omega 3 y el TDAH

Cada vez se diagnostican más frecuentemente casos de Trastornos de Déficit de Atención y Trastornos de Hiperactividad con Déficit de Atención.

La buena noticia es que los últimos estudios clínicos sobre la materia han demostrado que el consumo de Omega 3 contribuye a reducir los problemas de concentración, mitigando los efectos del TDAH y del ADHD. Esto es así hasta el punto de que más de la mitad de los niños

sometidos a estudio a los que se les suministró un suplemento de Omega 3, lograron concentrarse mejor y ser más receptivos.

El Omega 3 para la pérdida de grasa

Un estudio clínico ha evaluado los efectos del Omega 3 sobre la composición de la grasa corporal. Los participantes en el estudio no solo tenían sobrepeso sino que sufrían el Síndrome Metabólico (una variedad de síntomas que se relacionan con el sobrepeso, entre los que destacan la hipertensión, los niveles altos de triglicéridos en sangre o la resistencia a la insulina).

Los resultados obtenidos en el estudio clínico mostraron que el contenido total de grasa corporal, sobre todo en la zona abdominal, se redujo significativamente en aquellos que tomaron Omega 3 y realizaron ejercicio físico.

Si se desea perder peso de forma natural, además de hacer deporte, es recomendable tomar Omega 3 a diario.

El Omega 3 y la degradación muscular degenerativa

Un reciente estudio indica que la ingesta diaria de ácidos grasos Omega 3 contribuye a estimular la producción de proteína muscular en las personas de la tercera edad, así como a reducir la pérdida muscular degenerativa.

Pese a que los investigadores desconocen el mecanismo exacto por el que los ácidos grasos Omega 3 estimulan la síntesis de proteína muscular en la hiperinsulinemia-hiperaminoacidemia, lo cierto es que este estudio proporciona evidencias suficientes de la estrecha relación que existe entre los ácidos grasos Omega 3 y el metabolismo de las proteínas musculares.

También se ha demostrado que la toma de Omega 3 ayuda al tratamiento de la Sarcopenia (enfermedad asociada con la pérdida de masa corporal de los músculos que afecta a su funcionamiento y fuerza).

El Omega 3 y las enfermedades mentales

Son muchos los médicos y nutricionistas que atribuyen el alto número de personas que padecen Alzheimer, depresión u otras enfermedades mentales, a los malos hábitos alimenticios.

El déficit de Omega 3 provoca que nuestro organismo esté desprovisto de los mecanismos que precisa para equilibrarlos y la probabilidad de contraer estas patologías aumenta.

Las personas diagnosticadas con alguna enfermedad neurodegenerativa deben recibir un aporte de EPA y principalmente de DHA para mejorar al apoyo estructural y reducir la pérdida de tejido cerebral.

Los suplementos de Omega 3, con altos niveles de DHA, pueden usarse como complemento del tratamiento del Alzheimer, al ayudar a frenar los síntomas de esta enfermedad.

El Omega 3 no solo reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, sino que protege la información genética de las células, retrasando su envejecimiento y reduciendo el riesgo de padecer demencia.

Omega 3 contra el insomnio

El insomnio es otro de los problemas de salud más frecuentes en la actualidad.

El problema es que la falta de un sueño continuo y reparador acaba dañando la salud, reduciendo la calidad de vida de las personas que lo sufren. Los síntomas más comunes del insomnio son:

- Bajos niveles de energía.
- Mal humor.
- Falta de concentración.
- Menor productividad profesional.

Un estudio llevado a cabo con niños que sufrían trastornos del sueño, como la ansiedad o la tendencia a levantarse a media noche, demostró que tomar Omega 3 a diario provocaba una reducción de los problemas para conciliar el sueño.

Por lo visto, el incremento de los niveles de DHA se relaciona con la melatonina, conocida popularmente como la “hormona del sueño” y que es liberada por el organismo para favorecer la conciliación del sueño y el descanso.

Omega 3 y deporte

Cada vez es más habitual que los deportistas tomen suplementos de Omega 3. El Omega 3 ayuda a equilibrar la hormona insulina, responsable de los procesos inflamatorios, así como a regular el apetito y a regular el almacenamiento de la grasa corporal.

Cuando la insulina no está equilibrada se inhibe la liberación de la hormona del crecimiento, disminuye el nivel de glucosa en sangre y de acceso a las reservas de grasa, se propicia un menor transporte de oxígeno y un incremento de la grasa corporal.

El Omega 3 para deportistas ayuda a:

- Aumentar la fuerza y el rendimiento aeróbico.
- Reducir la inflamación de las articulaciones y la incidencia de lesiones.
- Mejorar la respuesta oxidativa.
- Mejorar la capacidad pulmonar y la oxigenación celular.
- Mejorar la concentración y el tiempo de reacción.
- Acortar el tiempo de reacción.

Déficit de Omega 3

El déficit de Omega 3 está relacionado con los siguientes factores:

- Desarrollo de patologías cardiovasculares.
- Depresión, entre otros trastornos neurológicos.
- Mayores posibilidades de padecer reumatismo y otras patologías inflamatorias.
- Presión arterial elevada.

- Piel seca y con escamas.
- Sistema inmune debilitado.
- Pérdida de vista.
- Disminución del flujo sanguíneo.

El Omega 3 y los veganos

Recientes informes clínicos han demostrado que los vegetarianos y los veganos necesitan un aporte adicional de Omega 3 para prevenir la aparición de patologías cardiovasculares.

Puede parecer información contradictoria, puesto que se sabe que los consumidores de carne son más proclives que los veganos a sufrir patologías cardiovasculares. El hecho de no comer carne no significa que los veganos sean inmunes a las patologías cardiovasculares. Es más, las dietas veganas pueden carecer de algunos nutrientes importantes y presentar déficit de zinc, hierro, vitamina B12 y Omega 3.

Una dieta baja en Omega 3 y en vitamina B12 multiplica el riesgo de desarrollar coágulos de sangre y aterosclerosis y se traduce en un menor nivel de HDL (colesterol bueno).

Dichos factores aumentan las probabilidades de sufrir un ataque al corazón o accidente cerebrovascular. Tomar suplementos de Omega 3 y vitamina B12 ayudan a reducir el riesgo de sufrir las citadas patologías.

Dosis diarias recomendadas de Omega 3

La cantidad diaria recomendada de Omega 3 es de 0,5 gramos por cada cien kilocalorías consumidas. Por tanto, si en la dieta se ingieren 2 kilocalorías al día (2000 calorías), se debe suplementar con un 1 gramo de Omega 3 diario.

No obstante, muchos médicos y nutricionistas recomiendan la toma de dosis más elevadas para el tratamiento de patologías cardiovasculares o inflamatorias.

Las dosis recomendadas oscilan entre los 500 mg/día y los 2000 mg/día.

- Adultos sanos: 500-1000 mg al día
- Personas con riesgo de padecer patologías cardíacas: 2000 mg al día.

Nosotros recomendamos la ingesta de 2000 mg de Omega 3 al día y mediante suplementación con aceite de pescado de máxima calidad. Las ventajas de tomar Omega 3 en forma de suplemento en vez de ingerirlo a través del pescado son:

1. Se puede tomar una dosis más elevada y concentrada en cada ingesta.
2. La dosis está garantizada y es eficaz para el organismo.
3. No hay riesgo de contaminación por mercurio o PCBs, al tomar aceite de pescado destilado molecularmente.

Se recomienda encarecidamente tomar Omega 3 a todas aquellas personas que:

- Padecen enfermedades cardiovasculares, arteriosclerosis o niveles altos de lípidos en sangre.
- Estén embarazadas o sean madres lactantes.
- Sean diabéticos.
- Siguen una dieta vegana o vegetariana.
- Ingieren poca grasa.
- Consumen bastante alcohol.

- Sufren patologías en la piel.
- Padecen reumatismo, enfermedad de Crohn, artritis o cualquier otra enfermedad inflamatoria.
- Están depresivas o se les ha diagnosticado Alzheimer.

Contraindicaciones y efectos secundarios del Omega 3

Los suplementos de Omega 3 no cuentan con efectos secundarios, contraindicaciones ni interacciones con otros nutrientes, siempre y cuando se tomen en las dosis recomendadas.

Por razones de seguridad y precaución, si se está tomando cualquier medicación, se sufren problemas de coagulación, se está embarazada o en periodo de lactancia, se recomienda consultar con el médico antes de tomar Omega 3.

Exclusión de responsabilidades

Hivital Labs, SL entrega información científica relacionada con aspectos relevantes en salud pública acerca de factores dietéticos, ingredientes alimenticios y suplementos nutricionales para el público en general. Esta información se entrega con el entendimiento y aceptación por parte de los lectores que ni Hivital Labs, SL ni la imprenta están entregando consejos de naturaleza médica, psicológica o nutricional.

La información no debe ser usada para reemplazar la consulta con profesionales de las áreas de cuidado de salud o de nutrición.

La información entregada en relación a factores y suplementos dietéticos, contenida en estas publicaciones y en nuestro sitio Web, www.hivital.com, no cubre todos los usos, acciones, precauciones, efectos secundarios, e interacciones posibles. No debe ser considerado como consejo nutricional o médico para resolver problemas individuales.

Hivital Labs, SL no asume ninguna responsabilidad legal por las acciones individuales u omisiones que se derivan del uso de esta información.



HIVITAL FOODS

Tel: (+34) 935 069 225

Whatsapp: (+34) 608 506 679

Email: hi@hivital.com