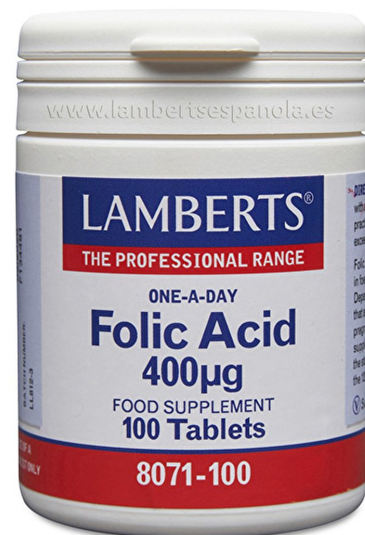


Acido Fólico 100 Tabletas

EAN: 5055148400231 FABRICANTE: LAMBERTS



El Ácido Fólico es un apoyo durante el embarazo, la síntesis normal de aminoácidos, formación de células sanguíneas y más.

DESCRIPCIÓN

El ácido fólico es una vitamina hidrosoluble y fue identificada en la década de 1940, cuando fue extraída a partir de las espinacas. Sus fuentes principales son los vegetales de hoja verde y los cereales integrales. Sin embargo, la cocción y el almacenamiento pueden reducir sus niveles en los alimentos.

El organismo no puede almacenar el ácido fólico a largo plazo, y éste juega un papel esencial en la multiplicación celular y es primordial para la formación de DNA y RNA, por ello es especialmente importante en el desarrollo fetal.

Actualmente está ampliamente aceptado y establecido que la falta de folato durante el primer trimestre del embarazo incrementa el riesgo de defectos en el tubo neural durante el desarrollo del bebé. El Departamento de Salud y el Reglamento CE n 113572014 recomiendan ahora que todas las mujeres que planean un embarazo, así como en los 3 primeros meses de embarazo, tomen un suplemento de 400 microgramos de ácido fólico todos los días. Este es un buen consejo, ya que los datos oficiales muestran que el 47% de las mujeres tienen la ingesta diaria recomendada por debajo de las RNI de 200µg por día. *«Una ingesta suplementaria de ácido fólico incrementa el nivel de folato materno. Una cantidad baja de folato materno es un factor de riesgo de defectos del tubo neural del feto en desarrollo.»*

Los estudios de biodisponibilidad indican que los complementos de ácido fólico se absorben bien y son una forma segura de evitar deficiencias dietéticas. Este nutriente además contribuye al proceso de división celular, a la síntesis normal de aminoácidos y a la función normal psicológica.

Por otra parte contribuye al metabolismo normal de homocisteína, que es un compuesto implicado en la formación de placas en las paredes de los vasos sanguíneos; por lo tanto, el ácido fólico es un nutriente importante en la dieta de todos los adultos, no sólo en el embarazo. Esta es una buena razón para sustentar nuestra dieta con verduras de hoja verde, fuente rica de este importante nutriente ya que el organismo no puede almacenar el ácido fólico a largo plazo.

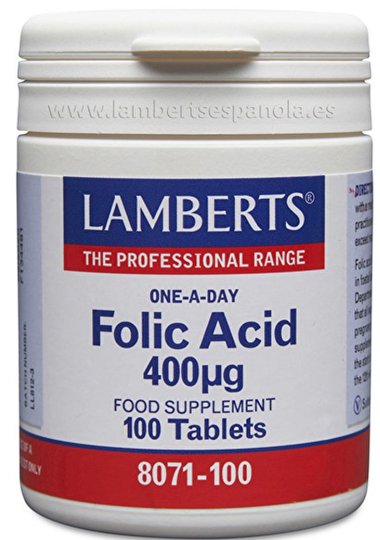
Este producto aporta 400 µg de ácido fólico que corresponde al triple de los niveles aportados en muchas dietas, y es el nivel que cada vez más se está recomendando.

El ácido fólico también contribuye a la función normal del sistema inmune y a la reducción del cansancio y



Acido Fólico 100 Tabletas

EAN: 5055148400231 FABRICANTE: LAMBERTS



la fatiga.

Cada tableta aporta:

Ácido Fólico 400 µg

Nota de alérgenos

La siguiente lista de alérgenos están excluidos: trigo, gluten, cebada, soja, huevos, leche y productos lácteos, la lactosa, nueces, sulfitos, apio, pescado, mariscos y levadura.

Precauciones

Una ingesta elevada de ácido fólico puede enmascarar los síntomas de una deficiencia de vitamina B12 (anemia perniciososa).

Modo de empleo

Tome 1 tableta al día con una comida.

No superar la dosis diaria expresamente recomendada.

