

# Super Ômega 3

Óleo de Peixe concentrado 33% EPA/22% DHA

## 1. Propriedades

O Óleo de Peixe (*Pomatomus saltator*) é rico em ácidos graxos de cadeia longa poliinsaturados (ômega 3), sendo principal fonte de EPA (ácido eicosapentaenóico) e DHA (ácido docosahexaenóico) encontrado, principalmente, nos peixes de águas profundas de mares gelados. O EPA e DHA têm diferentes funções fisiológicas, e são atribuídos a estes, propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. O DHA é reconhecido como um nutriente essencial, fisiologicamente, no cérebro e na retina. Auxilia nas funções cognitivas, memória, atenção, capacidade de aprendizagem e acuidade visual. Enquanto o EPA desempenha um papel importante na regulação do fluxo sanguíneo e manutenção de um sistema cardiovascular saudável. Entre outros benefícios, o ômega 3 também auxilia na regulação dos níveis de colesterol e redução da formação de coágulos, e a aliviar as dores causadas por inflamações nas pessoas que sofrem de artrite reumatoide. O consumo de ácidos graxos Ômega 3 auxilia na manutenção de níveis saudáveis de triglicerídeos, desde que associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis.

## 2. Ingredientes

Óleo de peixe concentrado e antioxidante: mistura de tocoferóis. Composição da cápsula: gelatina, água purificada e umectante glicerina.

## 3. Recomendações de uso

Ingerir 2cápsulas ao dia.

## 4. Apresentação

Cápsulas de 1440mg. Conteúdo por cápsula: 1000mg.

## 5. Análise nutricional

<b>INFORMAÇÃO NUTRICIONAL</b> - Por porção de 2,9 g (2 cápsulas)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	18 kcal = 76 kJ	1 %
Gorduras totais, das quais:	2,0 g	4 %
Gorduras saturadas	0,1 g	1 %
Gorduras <i>trans</i>	0,0 g	**
Gorduras monoinsaturadas	0,3 g	**
Gorduras poli-insaturadas, das quais:	1,6 g	**
Ácido eicosapentaenóico - (EPA)	660 mg	**
Ácido docosahexaenóico - (DHA)	440 mg	**
Colesterol	4 mg	**
Não contém quantidades significativas de carboidratos, proteínas, fibra alimentar e sódio		



(\*) % Valores diários com base em uma dieta de 2000 kcal e 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (\*\*) Valor diário não especificado

## 6. Precauções

Produto indicado para o grupo populacional  $\geq 19$ anos. Este produto não é um medicamento. Não exceder a recomendação diária de consumo indicada na embalagem. Mantenha fora do alcance de crianças.

**Não contem Glúten.**

**Alérgicos: contem derivados de peixe.**

## 7. Referências bibliográficas

Material técnico do fabricante.

Paschoal V., Naves A. Tratado de nutrição esportiva funcional.1º ed. São Paulo. Roca 2015, p 572 e 660.

Revisão 01 – Data 19/07/2019