

## ÔMEGA 3



### Ficha Técnica

**Registro:**

Registro no M.S. nº 6.5204.0034.001-0

**Código de barras nº:** 7 898171290428.

**Embalagem:** plástica.

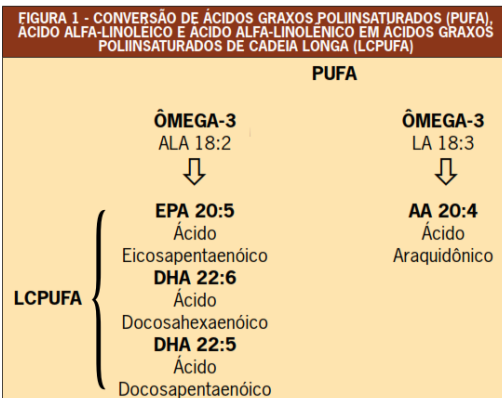
**Apresentação comercializada:** frasco plástico contendo 120 cáps, de 1000 mg.

**Prazo de validade:** 24 meses.

### Introdução:

**Qual a diferença do Ômega 3 do óleo de peixe e do Ômega 3 dos óleos vegetais?**

Ambos os óleos contêm ácidos graxos ômega-3. No óleo de peixe, os principais são o EPA e o DHA. Já nos óleos de origem vegetal, o principal é o ALA (ácido alfa-linolênico), um precursor do EPA e do DHA, o qual é convertido para esses ácidos graxos dentro do organismo.



Fonte: Revista Aditivos e Ingredientes. Ácidos Graxos de cadeia longa na Saúde e Nutrição.

# Ômega 3



## DHA

Ácido

Docosahexaenoico

## EPA

Ácido

Eicosapentaenoico

## EPA



### Saúde Cardiovascular

- Proteção cardiovascular;
- Redução das taxas de colesterol “ruim” LDL;
- Aumento do colesterol “bom” HDL;
- Redução dos triglicerídeos.

“No que diz respeito à formação de trombos, estudos clínicos e epidemiológicos têm demonstrado que efeitos anti-trombogênicos podem ser atribuídos a um aumento de ácidos graxos n-3 na dieta. Um aumento relativo no conteúdo de ácido eicosapentaenóico (EPA), comparado ao do ácido araquidônico, poderia diminuir a tendência de agregação plaquetária, devido ao balanço entre tromboxanos e prostacilinas e ao seu efeito vasodilatador. Esta é uma entre as várias funções dos ácidos graxos n-3, que atuam no sistema cardiovascular e contribuem para a redução da tendência de formação de trombos (WEBER e LEAF, 1991).”

## DHA



### Saúde Cerebral

- Componente de ação nas membranas cerebrais;
- Saúde cerebral;
- Age na memória, aprendizado e sistema cognitivo.

“A elevada porcentagem de DHA na massa cinzenta do cérebro (cerca de 3% do peso em seco) e nos segmentos de haste externas das células fotorreceptoras na retina, indica que o DHA é essencial para o adequado desenvolvimento e manutenção das funções do cérebro e dos olhos. DHA é transportado ativamente através da placenta de mãe para o feto e também é encontrada no leite materno, fatos que ressaltam a importância vital e biológica do DHA para o crescimento e desenvolvimento fetal e pós-natal e desenvolvimento.”

### Referências:

Héctor SUÁREZ-MAHECHA et al. IMPORTÂNCIA DE ÁCIDOS GRAXOS POLIINSATURADOS PRESENTES EM PEIXES DE CULTIVO E DE AMBIENTE NATURAL PARA A NUTRIÇÃO HUMANA. Boletim do Instituto de Pesca, São Paulo, 28(1): 101 - 110, 2002.

LC-PUFA – A guide to health benefits and market trends. Omega 3 and nutrition. AOCS.

**Ingredientes:** óleo de peixe, acetato D-alfa tocoferol oleosa (vitamina E). Cápsula: gelatina (gelificante), glicerina (umectante).

**ALÉRGICOS: CONTÉM DERIVADOS DE PEIXES.  
NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

#### Sugestão de Uso:

Ingerir de 1 (uma) a 2 (duas) cápsulas ao dia, antes das principais refeições, juntamente com 200 mL (1 copo) de água.

#### Conservação do produto:

- Temperatura ambiente ( 15-30°C ), protegido da luz e umidade.

#### Informações importantes:

- 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.
- Pessoas que apresentem doenças ou alterações fisiológicas, mulheres grávidas e lactantes devem consultar o médico antes de consumir este produto.

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção de 1,4 g (1 cápsula):

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	9 Kcal = 38 kJ	0%
Gorduras totais	1 g	2%
Gorduras monoinsaturadas	0,4 g	**
Gorduras poli-insaturadas	0,33 g	**
Ácido Docosahe-xaenóico – DHA	120 mg	**
Ácido Eicosapen-tanóico - EPA	180 mg	**
Vitamina E	4 mg	40%
Não contém quantidades significativas de carboidratos, proteínas, gorduras saturadas, gordura <i>trans</i> , colesterol, fibra alimentar e sódio.		

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



[facebook.com/labtiaraju](https://facebook.com/labtiaraju)

LABORATÓRIO TIARAJU ALIMENTOS E COSMÉTICOS LTDA  
Av. Sagrada Família, 2924 – Anexo I Santo Ângelo – RS  
CEP: 98.805-678 | IND. BRASILEIRA  
SAC: 0800 644 2924 | [tiaraju@tiaraju.com.br](mailto:tiaraju@tiaraju.com.br) | [www.tiaraju.com.br](http://www.tiaraju.com.br)  
Farmacêutico Responsável: Antonio Carlos Luca Rigon CRF RS 3037.



Laboratório **Líder** em registros no Brasil



**TIARAJU**<sup>®</sup>