

# Essential Micro

## LC04

# VITAMINAS Y MINERALES SIN HIERRO ESSENTIAL (30 cápsulas)

SUPLEMENTO NUTRICIONAL A BASE DE VITAMINAS Y MINERALES PARA MANTENER EL EQUILIBRIO ENERGÉTICO Y AYUDAR A REDUCIR EL CANSANCIO. SIN HIERRO.



## INDICACIONES

- Dietas de adelgazamiento (especialmente dietas de aporte proteico).
- Astenia.
- Crecimiento.
- Embarazo y lactancia.
- Estrés, deporte, envejecimiento...

## POSOLOGÍA

La posología solo se indica a título informativo y deberá ser adaptada a cada paciente según el criterio de un profesional de la salud.

**1 cápsula al día en el desayuno.**

**VITAMINA C**

100% VRN

Energía y Vitalidad.  
Metabolismo.  
Sistema inmunitario.  
Antioxidante.

**VITAMINA E**

100% VRN

Protección de las células (ojos, cerebro, piel, etc.).  
Antioxidante

**VITAMINA A**

100% VRN

Antioxidante.  
Sistema inmunitario.

**VITAMINA D3**

100% VRN

Metabolismo fosfocálcico.  
Mineralización ósea.  
Sistema inmunitario.  
Sistema cardiovascular.

**VITAMINAS B5, B6, B2, B1, B9, B12, BIOTINA**

100% VRN

Equilibrio nervioso.  
Antifatiga.

**CALCIO**

Equilibrio electrolítico.  
Metabolismo energético.  
Función muscular.  
Osificación.

**FÓSFORO**

Metabolismo energético.

**MAGNESIO**

Equilibrio nervioso.

**ZINC**

Síntesis proteica.  
Inmunidad.  
Cicatrización.  
Antioxidante.

**COBRE**

Metabolismo energético.  
Inmunidad.

**YODO**

Tiroides.  
Funciones cerebrales.

**SELENIO**

Sistema inmunitario.  
Antioxidante.  
Protección cardiovascular.

**CROMO**

Metabolismo.  
Sistema inmunitario.

**MOLIBDENO**

Detoxicante.  
Función muscular y ósea.  
Absorción de hierro.  
Metabolismo

VITAMINAS Y MINERALES



Essential Micro

LC04

# VITAMINAS Y MINERALES SIN HIERRO ESSENTIAL (30 cápsulas)

Las vitaminas y minerales son micronutrientes que se encuentran en los alimentos y que son necesarios para mantener la salud.

Normalmente la ingesta diaria necesaria de vitaminas y minerales no se cubre con la dieta y especialmente cuando se recortan calorías al iniciar una dieta de adelgazamiento.

**VITAMINAS Y MINERALES SIN HIERRO ESSENTIAL** está compuesto por las vitaminas y minerales necesarios en las cantidades adecuadas para garantizar el correcto aporte de las mismas, tanto en caso de restricción de alimentos y dietas inadecuadas como en diferentes etapas de la vida: crecimiento, embarazo o edad avanzada

- **Vitaminas C, B2, B6, B9, B12, BIOTINA**, aportan energía y reducen el cansancio y la astenia.
- **Vitaminas A, B6, B12, D3 y C**, contribuyen al funcionamiento normal del sistema inmunitario, reforzando las defensas naturales.
- **Vitaminas B1, B6**, necesarias para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
- **Vitamina E y Vitamina C**, actúan como antioxidantes limitando el estrés oxidativo que favorece el envejecimiento y ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y degenerativas.
- **Zinc y Cobre**, actúan como antioxidantes limitando el estrés oxidativo que favorece el envejecimiento y ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares y degenerativas.
- **Selenio**, oligoelemento con efectos antioxidantes, para regular la función tiroidea, la reproducción y la función inmune.
- **Yodo**, es necesario para el metabolismo energético celular y la función tiroidea.
- **Fosforo**, su principal función es la formación de huesos y dientes. También interviene en: funcionamiento de los riñones, contracción de músculos y señales nerviosas.
- **Cromo**, es importante en la descomposición de las grasas y de los carbohidratos. Estimula la síntesis de los ácidos grasos y del colesterol. También disminuye la resistencia a la insulina.
- **Magnesio**, es necesario para más de 300 reacciones bioquímicas en el cuerpo. Ayuda a mantener el funcionamiento normal de músculos y nervios. Ayuda en la producción de energía (ATP).
- **Calcio**, ayuda a formar y mantener dientes y huesos sanos. Ayuda a prevenir la osteoporosis e interviene en la coagulación, el envío y recepción de señales nerviosas, la contracción y relajación muscular.
- **Molibdeno**, el organismo usa el molibdeno para procesar las proteínas y el material genético como el ADN.

## VALORES NUTRICIONALES

	Por 1 cápsula	%VRN*
Vitamina C	80 mg	100 %
Niacina	16 mg	100 %
Vitamina E	12 mg	100 %
Ácido pantoténico	6 mg	100 %
Vitamina B6	1,4 mg	100 %
Riboflavina	1,4 mg	100 %
Tiamina	1,1 mg	100 %
Vitamina A	800 µg	100 %
Ácido fólico	200 µg	100 %
Biotina	50 µg	100 %
Vitamina D3	5 µg	100 %
Vitamina B12	2,5 µg	100 %
Potasio	21 mg	1,05 %
Zinc	10 mg	100 %
Manganeso	2 mg	100 %
Cobre	0,63 mg	63 %
Selenio	55 µg	100 %
Yodo	45 µg	30 %
Cromo	40 µg	100 %
Molibdeno	25 µg	50 %

\* %VRN: Valores de Referencia de Nutrientes.

## PRESENTACIÓN

- Caja de 30 cápsulas de 590mg.

### Bibliografía

• Duyff RL. Use supplements wisely. In: Academy of Nutrition and Dietetics Complete Food and Nutrition Guide. 5th ed. New York, N.Y.: Houghton Mifflin Harcourt; 2017. • Pazirandeh S, et al. Overview of water-soluble vitamins. <https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Oct. 11, 2020. • Multivitamin/mineral supplements. Office of Dietary Supplements. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/MVMS-HealthProfessional/>. Accessed Nov. 5, 2020. • Vitamins and minerals. National Center for Complementary and Integrative Health. <https://nccih.nih.gov/health/vitamins>. Accessed June 4, 2015. • FAO, WHO. (2004). Vitamin and mineral requirements in human nutrition. 2nd ed. Geneva, WHO. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9241\\_546123.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9241_546123.pdf) • Federación Española de Sociedades de Nutrición, alimentación y dietética (FESNAD). Ingestas dietéticas de referencia (IDR) para la población española. EUNSA, 2010; 282-283



8 436550 488289 >

T : 91 112 32 05 - 93 012 03 67 - ☎ 607 86 45 07 • pedidos@essentialdiet.es • www.essentialdiet.es

VITAMINAS Y MINERALES