

# BioEFA™ with CLA

## Ácidos Grasos Esenciales

- Contiene ácidos grasos esenciales (EFA) provenientes de diferentes fuentes
- Beneficia diferentes sistemas del cuerpo incluyendo los sistemas cardiovascular y nervioso
- Ahora incluye cuatro veces más la cantidad de aceite de pescado

### ¿Qué es BioEFA with CLA?

BioEFA with CLA es la fuente máxima de ácidos grasos esenciales omega-3 y omega-6 de 4Life. Este producto se elabora a base de aceite de linaza, aceite de cártamo, aceite de semilla de borraja y aceite de pescado. Reformulada recientemente, esta mezcla de ácidos grasos esenciales (EFA) ahora contiene más de cuatro veces el aceite de pescado (1,000 mg) por ración.

Según la American Heart Association, “Se demostró que los ácidos grasos omega-3, particularmente los EPA y DHA, aportan beneficios al corazón de las personas saludables y al de aquellos que tienen altos riesgos de — o que ya han experimentado— una enfermedad cardiovascular”.

### SOPORTE PRIMARIO:

Cerebro  
Cardiovascular

### SOPORTE SECUNDARIO:

Control de Peso  
Bienestar General

### Puntos Clave

- Los EFA brindan beneficios para los sistemas cardiovascular y nervioso, además ofrecen refuerzo para una piel saludable, la función respiratoria, y una respuesta inmunitaria apropiada.
- BioEFA utiliza los EFA de una variedad de fuentes para ayudar a asegurar un producto equilibrado que incluye DHA (ácido docosahexaenoico) y EPA (ácido eicosapentaenoico) del aceite de pescado.
- Los CLA (ácidos linoleicos conjugados) principalmente encontrados en la carne y productos lácteos, refuerzan la salud de los sistemas cardiovascular y circulatorio. La fuente natural de los CLA en BioEFA son el aceite de cártamo, aceite de semilla de borraja y aceite de linaza que promueven los beneficios de los EFA.
- El GLA (ácido gamma linolénico) es un ácido graso omega-6 y el ALA (ácido alfa linolénico) es un ácido graso omega-3. Ambos están involucrados específicamente en el refuerzo del sistema cardiovascular.



**INDICACIONES:** Tomar de dos (2) a cuatro (4) cápsulas cada día con 8 oz de agua.

## Información del Suplemento


**Tamaño de la porción:** Dos (2) cápsulas

**Porciones por envase:** 30

Cantidad por porción	%VD*
<b>Mezcla de Aceite de Pescado</b> 1000 mg †	
300 mg de EPA y 200 mg de DHA	
<b>Mezcla de Aceites Vegetales</b> 570 mg †	
Aceite de Linaza ( <i>Linum usitatissimum</i> )	
55% Ácido alfa linolénico (ALA)	
Aceite de Semilla de Borraja ( <i>Borago officinalis</i> )	
23% de Ácido Gamma Linolénico (GLA)	
Aceite de Cártamo ( <i>Carthamus tinctorius</i> )	
70% Ácido Linoleico Conjugado (CLA)	

\* Valor Diario

† Valor Diario no establecido

**Otros ingredientes:** Gelatina de la cápsula, glicerina,  agua purificada y tocoperoles mezclados.

## Información de pedido

Artículo # 28095 - Envase de 60 unid.  
Artículo # 28096 - 12 al precio de 11

**4Vidas.com**



www.4vidas.com  
info@4vidas.com

**4Life**  
JUNTOS, EDIFICANDO VIDAS™

# BioEFA™ with CLA

## Ácidos Grasos Esenciales

### ¿Qué se necesita para obtener el mismo nivel de EFA en tu dieta?<sup>2</sup>

Para obtener los mismos niveles de aceites de pescado diariamente (DHA y EPA) que se encuentran en BioEFA with CLA tendrías que consumir:

- 24 onzas (4 latas) de atún de aleta amarilla (cocido a calor seco)
- 21 onzas (4 filetes) de tilapia (cocido a calor seco)
- 18 onzas (4.5 filetes) de bacalao del pacífico o atlántico (cocido a calor seco)
- 15 onzas (2 colas) de langosta del norte (cocidas a calor húmedo)
- 4.5 onzas (1 filete) de salmón rosa (cocido a calor seco)

Para obtener los mismos niveles de aceites vegetales diariamente (CLA, GLA y ALA) que se encuentran en BioEFA with CLA tendrías que consumir:

- 7.5 onzas (2 empanadas) de pavo molido (85% carne magra, a la parrilla)
- 3.5 onzas (490) de piñones.

### ¿Por qué necesitamos los EFA?

Todos necesitamos las grasas. Las grasas ayudan en la absorción de nutrientes, la transmisión nerviosa y mantienen la integridad y fluidez de la membrana celular; sin embargo, ciertos tipos de grasas son mejores que otras para el cuerpo, específicamente las grasas no saturadas a diferencia de las grasas saturadas. Las grasas saturadas sólo se necesitan en pequeñas cantidades y se deben evitar principalmente.

Las grasas no saturadas se consideran grasas buenas y son los componentes fundamentales de los órganos y tejidos vitales, como el corazón, el sistema circulatorio, el cerebro y la piel. Estas grasas buenas se encuentran en tres familias: Aceites omega-3, omega-6 y omega-9.

El cuerpo no produce los aceites omega-3 y omega-6, por lo que deben incorporarse a través de una dieta o suplementos. Estos aceites son indispensables para la vida humana; por lo cual se les llama ácidos grasos “esenciales”. Muchos expertos en bienestar consideran que los EFA son casi tan importantes como las vitaminas y los minerales.

### ¿Sabías que...?

BioEFA with CLA contiene ácidos grasos omega-3 ultra puros, combinando los aceites de pescado de la mejor calidad, que cumplen o superan los estándares actuales respecto a los metales pesados, incluyendo el mercurio y los PCB.

Un estudio reciente sobre la investigación del aceite de pescado, patrocinado por el gobierno y ultimado por Tufts-New England Medical Center, concluyó que los ácidos grasos omega-3 producen un efecto beneficioso y consistente al reducir los niveles de triglicéridos, un factor de riesgo para las enfermedades cardíacas.<sup>3</sup>

Además la FDA (Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos) también señaló, “investigaciones dinámicas, pero no definitivas, demuestran que el consumo de ácidos grasos omega-3 EPA y DHA podría reducir el riesgo de enfermedades coronarias”.

<sup>1</sup> Frequently Asked Questions About “Better” Fats

[http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Frequently-Asked-Questions-About-Better-Fats\\_UCM\\_305985\\_Article.jsp](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/Frequently-Asked-Questions-About-Better-Fats_UCM_305985_Article.jsp)

<sup>2</sup> U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2010. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>

<sup>3</sup> Effects of Omega-3 Fatty Acids on Cardiovascular Risk Factors and Intermediate Markers of Cardiovascular Disease, Evid Rep Technol Asses (Summ). 2004 Mar;(93):1-6.



JUNTOS, EDIFICANDO VIDAS™