

Cardiomegas



Capullo® es el único aceite con CardiOmegas®, lo que garantiza una total Cardio-protección o que es lo mismo un corazón más fuerte.

Esto gracias al minucioso proceso de selección de las semillas de canola que hacemos donde nos aseguramos de mantener las mejores condiciones en el proceso de producción para asegurar una buena cosecha y que cumpla con los estándares de calidad de Capullo® y de la salud de nuestro consumidor.

Formula de la Salud Capullo

Menor cantidad de grasas saturadas que cualquier otro aceite vegetal = Menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Mayor contenido en *Omega 3* = El mas alto contenido de Cardiomegas® (grasas buenas que necesita nuestro cuerpo para funcionar bien).

Mejor balance de *Omega 3 y 6* = Los mejores beneficios de salud (mejora en el metabolismo). Lo ideal es consumir alimentos ricos en Omega 3: 1 o 2 veces por semana.

Si se sigue la relación correcta de consumo de ambos se puede obtener una reducción de inflamaciones articulares, la disminución de dolores y una importante protección al corazón.

Es recomendable consumir a diario **1 gramo de Omega 3 por cada 1 a 3 gramos de Omega 6**. Aceite Capullo® te ayuda en este consumo.

El balance perfecto de Omegas 3, 6 y 9

	100% Canola	100% Soya	50/50 Mezcla
< es mejor Grasas Saturadas	7 %	15 %	11 %
> es mejor Grasas Monoinsaturadas	63 %	23 %	43 %
> es mejor dependiendo el ratio Grasas Polinsaturadas Ω omega 3	9.1 %	6.5 %	7.8 %
> es mejor dependiendo el ratio Grasas Polinsaturadas Ω omega 6	18.6 %	50 %	34.3 %
Ideal 1:2 Ratio Omega 3/6	1:2	1:8	1:4

Aceite de Canola y los Omegas

El cuerpo necesita ciertas grasas dentro de nuestra dieta diaria para absorber las vitaminas que son solubles en grasa y necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo.

Grasas como el Omega 3 y Omega 6 son importantes para nosotros y debe ser trabajado en una dieta saludable.

Conocidos mejor como Omegas 3,6,9 producen enzimas que favorecen a la salud.

- Omega 3 : Bajan la presión, regulan los triglicéridos, mejoran la visión, nervios, cerebro
- Omega 6 : Bajan la inflamación, mejoran la piel, cabello, regulan las hormonas.
- Omega 9 : Reducen el colesterol malo, promueven el bueno, evitan problemas cardiovasculares

Se transforman en hormonas que regulan las funciones cardiovasculares, inmunológicas, digestivas y reproductivas

Aceite Capullo® además de tener Omegas 3,6 y9 es el único aceite con CardiOmegas® lo que asegura un aceite ideal para cuidar la salud de toda tu familia.

Beneficios reales del Omega 3

Está comprobado que consumir más Omega-3 y menos Omega-6 protege al corazón de tres maneras:

- Reduce los coágulos sanguíneos que pueden dificultar el aporte de sangre al corazón
- Inhibe la formación de depósitos grasos que reducen las paredes de las venas llegando incluso a taparlas produciendo un ataque cardiovascular debido a la disminución de los flujos de sangre y oxígeno que deben ir hacia el corazón
- Disminuyen la cantidad de grasas que circulan por la sangre que podrían generar tanto embolias como infartos

Recordemos la relación correcta: no hay que consumir más omegas que lo recomendado y con Capullo® te aseguras de consumir lo que tu cuerpo necesita.

Fuentes de Ácidos Grasos

Los ácidos grasos Omega 3 son una familia de ácidos grasos poliinsaturados. El origen de la familia **Omega 3 es el ácido alfa linolénico (ALA)**.

El ALA es esencial en la dieta humana porque **nuestro cuerpo no puede producirlo**. El ALA se encuentra en las grasas y aceites de la canola, el germen de trigo; nueces como las nueces de nogal, las pacanas y los piñones; y las semillas de la grosella roja y negra.

El ALA es aproximadamente el 11% de los ácidos grasos del aceite de canola. El aceite de canola es una fuente importante de ALA para los norteamericanos porque se usa mucho como aceite para aderezo de ensaladas y para cocinar, margarinas y alimentos procesados.

A continuación Aceite Capullo® te presenta una tabla con dichos alimentos y su contenido en Omega 3, Omega 6, la relación entre ambos ácidos grasos y la cantidad de calorías que contiene.

*Las cifras hacen referencia a una cucharada.

Alimento	OM-3	OM-6	OM-3 : OM6	Calorías
Arenque	<i>1,8</i>	<i>0,6</i>	<i>1:3</i>	<i>203</i>
Salmón	<i>1,5</i>	<i>0,6</i>	<i>1:2,5</i>	<i>231</i>
Trucha	<i>2</i>	<i>1,4</i>	<i>1:1,4</i>	<i>150</i>
Atún	<i>1,5</i>	<i>0,3</i>	<i>1:5</i>	<i>128</i>

Referencias: Addis, P.B. Fish oil and your health. University of Minnesota, Minnesota Extension Service, 1991. Addis, P.B. Omega-3 fatty acid content of Lake Superior Fish. University of Minnesota, Minnesota Extension Service, 1990. Simopoulos, A.P., Robinson, J. The Omega Plan. New York, NY: Harper Collins, 1998