

	<b>FICHA TÉCNICA</b>			
	Nombre del Producto: B + Colágeno			
<b>Código:</b>	<b>Versión:</b>	<b>Fecha de Emisión:</b>	<b>Fecha de próxima revisión:</b>	<b>Sustituye:</b>
FT-QA-009-00	0.0	05-nov-24	05-nov-26	Ninguno

**B + COLÁGENO GENTE SANA®**

- 1 DENOMINACIÓN GÉNÉRICA  
Suplemento Alimenticio
- 2 NOMBRE COMERCIAL DEL SUPLEMENTO ALIMENTICIO  
B + COLÁGENO
- 3 PRESENTACIÓN  
Frasco con 60 capsulas de 600 mg. Contenido Neto 36 g
- 4 INTENCIÓN DE USO  
Complementar la ingesta de proteínas, minerales y vitaminas.
- 5 MODO DE USO  
Tomar 1 Cápsula (0.6 g) al día con un vaso de agua.
- 6 FÓRMULA CUALITATIVA Y CUANTITATIVA

Ingredientes	Ctd. por porción (0.6 g)	Cantidad por 100 g	Función
<b>ACTIVOS</b>			
Vitamina B1 (Clorhidrato de tiamina)*	15 mg	2.5 g	Aporte de vitaminas
Vitamina B2 (Riboflavina base)*	18 mg	3.0 g	Aporte de vitaminas
Vitamina B3 (Niacinamida)*	15 mg	2.5 g	Aporte de vitaminas
Vitamina B5 (Pantotenato de calcio)*	20 mg	3.33 g	Aporte de vitaminas y minerales
Vitamina B6 Piridoxina*	10 mg	1.67 g	Aporte de vitaminas
Biotina*	0.096 mg (96 µg)	0.016 g	Aporte de vitaminas
Ácido Fólico*	0.4 mg (395.9 µg)	0.067 g	Aporte de vitaminas
Vitamina B12 (Meticobalamina)*	0.012 mg (12 µg)	0.002 g	Aporte de vitaminas
Colágeno	176.9 mg	29.48 g	Aporte de proteínas

EXCIPIENTES C.S.P***			
Avicel	0.1140 g	19 g	Antiaglomerante, estabilizante, incrementador de volumen, sustancia inerte.**
Almidón	0.2159 g	35.98 g	Coadyuvante de elaboración, incrementador de volumen.**
Estearato de Magnesio	0.015 g	2.5 g	Estabilizante, lubricante.**

\*El contenido de vitaminas y minerales se encuentran dentro de los límites permitidos en Suplemento Alimenticio

\*\*En conformidad con lo establecido en el acuerdo por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias.

## 7 INDICACIÓN TERAPEUTICA

La **vitamina B1**, también conocida como, tiamina, es un nutriente esencial que se utiliza principalmente para tratar enfermedades causadas por su deficiencia. Entre estas se encuentra el beriberi, una afección que se manifiesta a través de síntomas como hormigueo, entumecimiento en las extremidades, debilidad muscular y reflejos disminuidos. Asimismo, se emplea en el tratamiento y la prevención del síndrome de Wernicke-Korsakoff, un trastorno neurológico grave que puede causar confusión, pérdida de memoria y problemas de coordinación, y que suele estar asociado al déficit de tiamina, especialmente en personas con alcoholismo crónico.

La **vitamina B2**, también conocida como riboflavina, es una vitamina esencial que forma parte del complejo B y colabora con otras vitaminas de este grupo para mantener el buen funcionamiento del organismo. Cumple un papel clave en el crecimiento y desarrollo corporal. Entre sus funciones más importantes se encuentra su participación en la formación de glóbulos rojos, fundamentales para el transporte de oxígeno en la sangre. Además, la riboflavina contribuye a la conversión de los nutrientes, especialmente las proteínas, grasas y carbohidrato, en energía, facilitando así el correcto funcionamiento de las células y órganos del cuerpo.

La **vitamina B3**, también conocida como niacina o nicotinamida, es un nutriente esencial que se utiliza principalmente para tratar la deficiencia de niacina, una condición conocida como pelagra, que puede provocar síntomas como lesiones en la piel, trastornos digestivos y problemas neurológicos como confusión o irritabilidad. Además de su papel en la prevención de deficiencias nutricionales, la vitamina B3 es útil en el ámbito cardiovascular, ya que ayuda a regular los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre, contribuyendo así a la prevención de enfermedades cardíacas.

En dermatología, la niacina, especialmente en su forma de nicotinamida, se emplea para el tratamiento de diversas afecciones cutáneas, como el acné, la rosácea y los trastornos de hiperpigmentación, gracias a sus propiedades antiinflamatorias y regeneradoras. Asimismo, se están realizando investigaciones sobre el posible uso de la vitamina B3 en el tratamiento de enfermedades más complejas, como la diabetes tipo 1 y ciertos tipos de cáncer, debido a su participación en procesos celulares como la reparación del ADN y la respuesta inmunológica.

La **vitamina B5**, también conocida como ácido pantoténico, es un compuesto esencial del complejo B que interviene en múltiples funciones del organismo. En el ámbito terapéutico, se utiliza para tratar trastornos digestivos como la atonía intestinal, el estreñimiento y el íleo paralítico, ya que favorece el buen funcionamiento del sistema digestivo al intervenir en la motilidad intestinal. También desempeña un papel importante en la regeneración de la piel, por lo que se emplea en la cicatrización de heridas, quemaduras, grietas cutáneas y otras afecciones dermatológicas.

Además, la vitamina B5 es eficaz en la prevención y tratamiento del acné, debido a su acción antiinflamatoria y su capacidad para regular la producción de sebo en la piel. En cuanto al cuidado capilar, esta vitamina es ampliamente utilizada para fortalecer el folículo piloso, estimular el crecimiento del cabello, mejorar su densidad y reducir la caída. Por esta razón, suele estar presente en productos como champús, acondicionadores y suplementos especializados.

La **vitamina B6**, también conocida como piridoxina, es un nutriente fundamental. Su función es crucial para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y del cerebro, ya que interviene en la síntesis de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, los cuales regulan el estado de ánimo, el sueño y otras funciones neurológicas. Además, la vitamina B6 es necesaria para la formación de glóbulos rojos, encargados del transporte de oxígeno en la sangre, y para la producción de anticuerpos, lo que fortalece el sistema inmunológico frente a infecciones.

También desempeña un papel importante en el metabolismo de proteínas, grasas y carbohidratos, ayudando a descomponer los alimentos y liberar energía. Otro de sus beneficios clave es su capacidad para regular los niveles de glucosa en sangre, especialmente en personas con alteraciones metabólicas o resistencia a la insulina.

La **biotina**, también conocida como vitamina B7 o vitamina H, es un nutriente esencial del complejo B que cumple un papel clave como coenzima en numerosos procesos metabólicos. Su función principal consiste en ayudar al cuerpo a metabolizar los carbohidratos, grasas y proteínas, transformándolos en energía utilizable por las células, lo cual es fundamental para el funcionamiento diario del organismo. Esta vitamina es especialmente importante para el crecimiento y mantenimiento celular, así como para la salud del cabello, la piel y las uñas.

Además, la biotina participa en procesos más complejos como la síntesis de hormonas y la regulación de la expresión génica, es decir, influye en qué genes se activan o desactivan, lo que tiene un impacto directo en la salud general y en la respuesta del cuerpo frente a diversos estímulos.

El **ácido fólico**, también conocido como vitamina B9, es un nutriente esencial que cumple funciones fundamentales en el organismo, especialmente en etapas de rápido crecimiento celular, como el embarazo. Su uso más conocido es la prevención de defectos congénitos del tubo neural, como la espina bífida y la anencefalia, condiciones graves que afectan el desarrollo del cerebro y la médula espinal del feto. Por esta razón, se recomienda su consumo antes y durante los primeros meses del embarazo.

Además de su importancia durante la gestación, el ácido fólico se utiliza en el tratamiento y la prevención de diversas afecciones. Se ha estudiado su efectividad en casos de depresión, ya que participa en la síntesis de neurotransmisores relacionados con el estado de ánimo, y también en la prevención de accidentes cerebrovasculares, debido a su capacidad para reducir los niveles de homocisteína, un aminoácido que en altas concentraciones puede dañar los vasos sanguíneos.

La **vitamina B12** es fundamental para la formación de glóbulos rojos y el buen funcionamiento del sistema nervioso. Su administración está indicada en casos de anemia perniciosa, embarazo, trastornos de absorción intestinal (como esprúe, enteritis regional o tras una gastrectomía), así como en personas con neoplasias intestinales o pancreáticas y en quienes tienen un aumento en los requerimientos, como los vegetarianos estrictos.

También se utiliza en neuropatías como la polineuritis diabética o alcohólica, así como en neuralgias del trigémino y otros dolores nerviosos. Además, ha mostrado eficacia en algunas enfermedades alérgicas como la urticaria crónica y la dermatitis seborreica, e incluso en ciertos procesos artríticos que no responden bien a tratamientos convencionales.

El **colágeno** es una proteína estructural fundamental en el organismo, ampliamente utilizada con fines terapéuticos por sus múltiples beneficios sobre el sistema musculoesquelético y la salud de la piel. Su uso está indicado en el tratamiento de enfermedades articulares degenerativas, como la artrosis y la osteoartritis, donde contribuye a la regeneración del cartílago, alivia el dolor articular y mejora la movilidad en zonas como rodillas, espalda, manos y hombros. También se ha demostrado eficaz en el manejo de lesiones tendinosas y musculares, como tendinopatías, epicondilitis y fascitis plantar, así como en casos de dolor lumbar y hombro doloroso, promoviendo la recuperación y reduciendo la inflamación.

En el ámbito dermatológico y estético, el colágeno mejora notablemente la salud de la piel, aumentando su hidratación, firmeza y elasticidad, lo que ayuda a retrasar los signos del envejecimiento, como las arrugas y líneas de expresión. También estimula el fortalecimiento y crecimiento del cabello y las uñas, contribuyendo a su resistencia y apariencia saludable. Además, desempeña un papel esencial en la regeneración de tejidos, favoreciendo la cicatrización de heridas y la recuperación de tejidos dañados. Su producción natural disminuye con la edad, por lo que su suplementación puede ser útil tanto en el tratamiento de enfermedades como en la prevención del deterioro asociado al envejecimiento.

- 8 FARMACOCINÉTICA  
Las vitaminas del complejo B tienen una difusión pasiva con un metabolismo hepático, se almacenan pobremente en el organismo y son eliminadas por vía renal.
- 9 RESTRICCIONES DE USO DURANTE EL EMBARAZ Y LA LACTANCIA  
No existen restricciones de uso durante embarazo o lactancia.  
Consulte a su médico.
- 10 CONTRAINDICACIONES  
Una dosis alta de complejo B puede provocar vómitos o náuseas.
- 11 PRECAUCIONES GENERALES  
No exceder de la producción recomendada.
- 12 PERIODO DE VALIDEZ  
2 años
- 13 TABLA NUTRICIONAL

<b>INFORMACIÓN NUTRIMENTAL</b>		
Por porción: Tomar 1 Cápsula (0.6 g) al día con un vaso de agua.		
Porciones por envase: 60		
Producto: B + COLÁGENO		
Contenido energético	8.6 kJ (2.07 kcal)	1445.9 kJ (345.59 kcal)
<b>Proteínas</b>	<b>0.28 g</b>	<b>48.22 g</b>
<b>Grasas (Lípidos)</b>	<b>0.01 g</b>	<b>1.71 g</b>
<b>Carbohidratos (Hidratos de carbono)</b>	<b>0.2 g</b>	<b>34.33 g</b>
<b>Sodio</b>	<b>6.06 mg</b>	<b>1.01 g</b>
<b>Vitamina B1</b> (Clorhidrato de tiamina)	<b>15 mg</b>	<b>2.5 g</b>
<b>Vitamina B2</b> (Riboflavina base)	<b>18 mg</b>	<b>3 g</b>
<b>Vitamina B3</b> (Niacinamida)	<b>15 mg</b>	<b>2.5 g</b>
<b>Vitamina B5</b> (Pantotenato de calcio)	<b>20 mg</b>	<b>3.33 g</b>
<b>Vitamina B6</b> Piridoxina	<b>10 mg</b>	<b>1.67 g</b>
<b>Biotina</b>	<b>0.096 mg</b>	<b>0.016 g</b>
<b>Ácido Fólico</b>	<b>0.4 mg</b>	<b>0.067 g</b>
<b>Vitamina B12</b> (Meticobalamina)	<b>0.012 mg</b>	<b>0.002 g</b>
<b>Colágeno</b>	<b>176.9 mg</b>	<b>29.48 g</b>

## 15 BIBLIOGRAFÍA

- Tiamina (vitamina B1): MedlinePlus medicinas. (s. f.).  
<https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/meds/a682586-es.html#:~:text=La%20tiamina%20se%20usa%20para,de%20memoria%2C%20confusi%C3%B3n%20causados%20por>
- Riboflavina: MedlinePlus enciclopedia médica. (s. f.).  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002411.htm>
- Niacina. (s. f.). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/drugs-supplements-niacin/art-20364984>
- Office of Dietary Supplements - Ácido pantoténico. (s. f.).  
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/PantothenicAcid-DatosEnEspanol/>
- Vitamina B-6. (s. f.). Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/drugs-supplements-vitamin-b6/art-20363468>
- Vilches-Flores, A., & Fernández-Mejía, C. (s. f.-b). Efecto de la biotina sobre la expresión genética y el metabolismo.