

	FICHA TÉCNICA			
	Nombre del Producto: VITALFALFA Alfalfa de 600 mg			
Código:	Versión:	Fecha de Emisión:	Fecha de próxima revisión:	Sustituye:
FT-QA-013-00	0.0	05-nov-24	05-nov-26	Ninguno

VITALFALFA GENTE SANA®

- DENOMINACIÓN GÉNÉRICA**
Suplemento Alimenticio
- NOMBRE COMERCIAL DEL SUPLEMENTO ALIMENTICIO**
VITALFALFA Alfalfa de 600 mg
- PRESENTACIÓN**
Frasco con 300 tabletas de 600 mg. Contenido Neto 180 g.
- INTENCIÓN DE USO**
Complemento de vitaminas, minerales y proteínas.
- MODO DE USO**
Tomar 2 Tabletas tres veces al día (3.6 g) con un vaso de agua.
- FÓRMULA CUALITATIVA Y CUANTITATIVA**

Ingredientes	Ctd. por porción (3.6 g)	Cantidad por 100g	Función
ACTIVOS			
ALFALFA/Medicago sativa	2.3 g	63.9 g	Aporte de proteínas, minerales y vitaminas.
PEREJIL/Petroselinum crispum	0.6 g	16.7 g	Aporte de proteínas, minerales y vitaminas.
EXCIPIENTES C.S.P***			

***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 **alfalfa** (*Medicago sativa*) es una planta leguminosa considerada un superalimento por su alto contenido nutricional. Es una fuente importante de hierro, vitamina K, calcio, magnesio, clorofila, proteínas y otros nutrientes esenciales para la producción de glóbulos rojos y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Tradicionalmente, se ha utilizado para tratar la anemia por deficiencia de hierro, especialmente en mujeres y personas con dietas restrictivas. Gracias a su perfil nutricional, también puede ser útil en etapas de crecimiento, convalecencia o desgaste físico. Algunos estudios sugieren que la alfalfa puede ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL ("colesterol malo") y aumentar el colesterol HDL ("colesterol bueno"), gracias a su contenido de saponinas, que impiden la absorción intestinal de colesterol. Este efecto, junto con su aporte de antioxidantes, contribuye a la protección del sistema cardiovascular.

La alfalfa contiene fitoestrógenos, compuestos vegetales que pueden tener efectos similares al estrógeno en el cuerpo humano. Esto ha llevado a su uso tradicional para aliviar los síntomas de la menopausia, como los sofocos, la sequedad vaginal y los cambios de humor. Además, puede apoyar la salud ósea en mujeres posmenopáusicas, gracias a la vitamina K, que ayuda en la fijación del calcio en los huesos. Además, la alfalfa se ha utilizado tradicionalmente para aliviar problemas digestivos como la indigestión, el reflujo y el estreñimiento, debido a su contenido de fibra soluble e insoluble. Esta fibra ayuda a regular el tránsito intestinal, mejora la microbiota intestinal y previene la inflamación del tracto digestivo. Asimismo, gracias a su alto contenido de clorofila, puede actuar como desintoxicante natural del hígado y los riñones.

La combinación de perejil (*Petroselinum crispum*) y alfalfa ofrece una sinergia de beneficios para la salud, potenciando sus propiedades individuales. Ambas plantas son ricas en fibra, flavonoides y vitaminas como la C, A y K, lo que favorece la salud digestiva, refuerza el sistema inmunológico y combate el envejecimiento celular. El perejil, además, es una excelente fuente de vitamina C, lo que potencia la absorción del hierro presente en la alfalfa.

Beneficios adicionales de la combinación :

Efecto diurético y depurativo : El efecto diurético del perejil se complementa con las propiedades depurativas de la alfalfa, favoreciendo la eliminación de toxinas, el exceso de líquidos y la limpieza del tracto urinario. Esto puede ser beneficioso en casos de infecciones urinarias, cálculos renales o edemas leves.

Salud ósea y cardiovascular : La vitamina K presente en ambas plantas contribuye a una correcta coagulación sanguínea y a mantener huesos fuertes, especialmente en mujeres con riesgo de osteoporosis. Por su parte, la alfalfa puede reducir el colesterol LDL, mientras que el perejil ayuda a prevenir la oxidación del colesterol y fortalece los vasos sanguíneos gracias a su contenido antioxidante.

Combate la anemia : La combinación de hierro, vitamina C (del perejil), clorofila y folatos puede ser muy beneficiosa para personas con anemia ferropénica o que necesiten mejorar sus niveles de hemoglobina de forma natural.

Apoyo en el síndrome de colon irritable (SCI) : Gracias a su contenido en fibra y propiedades antiinflamatorias, esta combinación puede ser útil para aliviar algunos síntomas del SCI, como la distensión abdominal, el tránsito irregular y la irritación intestinal. La fibra promueve una microbiota intestinal equilibrada y reduce la inflamación del colon.

8 RESTRICCIONES DE USO DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

No existe evidencia alguna de la seguridad durante el embarazo y lactancia.
Consulte a su médico.

9 CONTRAINDICACIONES

Las personas que toman medicamentos anticoagulantes deben evitar la alfalfa debido a su contenido de vitamina K, que puede interferir con estos medicamentos.

Las personas con enfermedades autoinmunes, como el lupus, deben evitar la alfalfa, ya que puede estimular el sistema inmunológico.

10 PRECAUCIONES GENERALES

No exceder de la producción recomendada.

11 PERIODO DE VALIDEZ

2 años

12 TABLA NUTRICIONAL

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Por porción: 6 tabletas de 600mg(3.6g)		
Porciones por envase: 50		
Producto: VITALFALFA		
Contenido energético	Por porción 0.83 Kcal	Por 100 g 23 Kcal
Proteínas	0.14 g	3.89 g
Grasas (Lípidos)	0.02 g	0.56 g
Grasas polisaturadas	0 g	0 g
Grasas monosaturadas	0 g	0 g
Grasas saturadas	0 g	0 g
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	0.07 g	1.94 g
Sodio	0.02 g	0.56 g
Alfalfa (Medicago sativa)	2.30 g	63.9 g
Perejil (Petrselinum crispum)	0.60 g	16.7 g

14 BIBLIOGRAFÍA

Samac, D. A., & Austin-Phillips, S. (2006). Alfalfa (*Medicago sativa* L.). *Agrobacterium* protocols, 301-312. Cortés-Sánchez, A. D. J., León-Sánchez, J. R., Jiménez-González, F. J., Díaz-Ramírez, M., Villanueva-Carvajal, A., & Guzmán-Medina, C. A. (2016). Alimentos funcionales, alfalfa y fitoestrógenos. *Revista Mutis*, 6(1), 28-40.