

	FICHA TÉCNICA			
	Nombre del Producto: Citric C 600mg			
Codigo:	Versión:	Fecha de Emisión:	Fecha de proxima revision:	Sustituye:
FT-QA-006-00	0.0	05-nov-24	05-nov-26	Ninguno

CITRIC C GENTE SANA®

- DENOMINACIÓN GÉNERICA**
Suplemento Alimenticio
- NOMBRE COMERCIAL DEL SUPLEMENTO ALIMENTICIO**
Citric C 600 mg
- PRESENTACIÓN**
Frasco con 100 tabletas de 600mg. Contenido Neto 60g
- INTENCIÓN DE USO**
Complementa la ingesta de vitaminas, minerales y fibra.
- MODO DE USO**
Tomar 2 tabletas al día. Consumo a partir de los 12 años.
- FÓRMULA CUALITATIVA Y CUANTITATIVA**

Ingredientes	Ctd. por porción (1.2 g)	Cantidad por 100g	Función
ACTIVOS			
Acido ascórbico	300 mg	25 g	Aporte vitaminas
EXCIPIENTES C.S.P***			

*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 coadyuvante en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias.

7 INDICACIÓN TERAPEUTICA

Refuerzo del sistema inmunológico: La vitamina C es un potente antioxidante que estimula la producción de glóbulos blancos, fortaleciendo las defensas del organismo contra infecciones. La guayaba es una fuente excepcional de vitamina C, superando incluso al limón, lo que potencia este efecto.

Propiedades antioxidantes: La vitamina C, la piña, la guayaba y el limón contienen antioxidantes que combaten los radicales libres, protegiendo las células del daño y retrasando el envejecimiento.

Mejora de la salud de la piel: La vitamina C es esencial para la producción de colágeno, una proteína que mantiene la elasticidad y firmeza de la piel. Los antioxidantes presentes en los extractos de frutas contribuyen a una piel sana y radiante.

Promoción de la salud cardiovascular: La vitamina C y los antioxidantes pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares al mejorar la salud de los vasos sanguíneos y reducir la presión arterial.

Apoyo a la salud digestiva: La piña contiene bromelina, una enzima que facilita la digestión. La guayaba por su alto contenido en fibra, ayuda con el tránsito intestinal. El limón ayuda a la desintoxicación del cuerpo.

Aumento de la absorción de hierro: La vitamina C mejora la absorción de hierro no hemo (de origen vegetal), lo que es beneficioso para personas con anemia o deficiencia de hierro.

Indicaciones terapéuticas específicas: Resfriados y gripe: La combinación de vitamina C y extractos de frutas puede ayudar a reducir la duración y severidad de los síntomas.

Cicatrización de heridas: La vitamina C acelera la cicatrización de heridas y quemaduras.

Prevención de enfermedades crónicas: El consumo regular de antioxidantes puede ayudar a prevenir enfermedades como el cáncer, enfermedades cardíacas y enfermedades neurodegenerativas.

Fatiga y estrés: La vitamina C y los nutrientes presentes en los extractos de frutas pueden ayudar a combatir la fatiga y el estrés.

8 FARMACOCINÉTICA

Absorción: Se absorbe en el intestino delgado mediante transporte activo y difusión pasiva. La absorción disminuye a medida que aumenta la dosis. La presencia de alimentos puede afectar la velocidad de absorción, pero no necesariamente la cantidad total absorbida.

Distribución: Se distribuye ampliamente por todo el cuerpo, con concentraciones más altas en tejidos como las glándulas suprarrenales, el cerebro y los glóbulos blancos.

Metabolismo: Se metaboliza parcialmente en el hígado. Se oxida reversiblemente a ácido dehidroascórbico.

Excreción: Se excreta principalmente por la orina, tanto en forma de ácido ascórbico como de sus metabolitos.

Extractos de Piña, Guayaba y Limón:

Componentes: Estos extractos contienen una variedad de compuestos, incluyendo vitaminas, minerales, antioxidantes y enzimas (como la bromelina en la piña).

Absorción: Las vitaminas y minerales se absorben en el intestino delgado, similar a la vitamina C. Los antioxidantes, como los flavonoides y los polifenoles, también se absorben en el intestino, aunque su biodisponibilidad puede variar. La Bromelina presente en la piña, se absorbe en el intestino delgado, pero su absorción y biodisponibilidad es tema de estudio.

Metabolism: Los compuestos de estos extractos se metabolizan en el hígado. Los flavonoides y polifenoles se transforman en metabolitos activos.

Excreción: Los metabolitos se excretan principalmente por la orina y las heces.

9 RESTRICCIONES DE USO DURANTE EL EMBARAZ Y LA LACTANCIA

No ha habido informes de eventos adversos de la suplementación dietética.

10 CONTRAINDICACIONES

Las personas con alergia conocida a cualquiera de estas frutas (piña, guayaba o limón) deben evitar su consumo.

Altas dosis de vitamina C pueden aumentar el riesgo de cálculos renales, especialmente en personas con antecedentes de problemas renales.

La vitamina C puede interactuar con ciertos medicamentos, como anticoagulantes (warfarina) y algunos medicamentos de quimioterapia. Por lo tanto, es importante consultar con un médico antes de consumir suplementos de vitamina C si se están tomando otros medicamentos.

11 PRECAUCIONES GENERALES

No exceder de la producción recomendada.

12 PERIODO DE VALIDEZ

2 años

13 FECHA DE APROBACIÓN DE FICHA TÉCNICA
Noviembre 2024

14 TABLA NUTRICIONAL

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Por porción: 2 tabletas (1.2g)		
Porciones por envase: 50		
Producto: CITRIC C		
Contenido energético	Por porción 2.34 kJ(0.56 Kcal)	Por 100 g 195 kJ(46.7 Kcal)
Proteínas	0 g	0 g
Grasas (Lípidos)	0 g	0 g
Grasas polisaturadas	0 g	0 g
Grasas monosaturadas	0 g	0 g
Grasas saturadas	0 g	0 g
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	0.14 g	11.7 g
Sodio	0.1 mg	8.3mg
Vitamina C (Ácido ascórbico)	300 mg	25 g

16 BIBLIOGRAFÍA
Vicente, C. D. L. (2015). Vademécum de productos fitosanitarios y nutricionales. SAOR