

	FICHA TÉCNICA			
	Nombre del Producto: Fenogreco 600 mg en tabletas			
Codigo:	Versión:	Fecha de Emisión:	Fecha de proxima revision:	Sustituye:
FT-QA-005-00	0.0	05-nov-24	05-nov-26	Ninguno

FENOGRECO GENTE SANA®

- DENOMINACIÓN GÉNERICA**
Suplemento Alimenticio
- NOMBRE COMERCIAL DEL SUPLEMENTO ALIMENTICIO**
Fenogreco de 600 mg
- PRESENTACIÓN**
Frasco con 100 y 200 tabletas de 600mg. Contenido Neto 60 y 120g respectivamente
- INTENCIÓN DE USO**
Complementa la ingesta de ácidos grasos insaturados y vitaminas.
- MODO DE USO**
Para adultos tomar 2 tabletas tres veces al día.
- FÓRMULA CUALITATIVA Y CUANTITATIVA**

Ingredientes	Ctd. por porción (3.6g)*	Cantidad por 100g	Función
ACTIVOS			
Fenogreco/ Trigonella foenum-graecum	2.52 g	70 g	Aporte de proteínas, carbohidratos y minerales
Fosfato dibásico de Calcio	0.36 g	10 g	Fuente de mineral
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.

** El recubrimiento genera un peso extra del 5% aportando 0.18 g por porción y 5 g por cada 100 g.

***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

Las semillas de fenogreco son empleadas desde hace mucho tiempo en diferentes culturas. Éstas se consumen enteras o molidas, como condimento o para preparar infusiones. A nivel gastronómico, se valoran sus cualidades aromáticas y su sabor ligeramente amargo. También se consideran nutricionalmente completas, pues aportan fibra, aminoácidos, ácidos grasos, azúcares, vitaminas, minerales y otros micronutrientes.

Por su contenido de sustancias activas, también se les han atribuido numerosas propiedades en la medicina tradicional. Tanto sus usos tradicionales como modernos han sido objeto de muchas investigaciones científicas para evaluar su eficacia y seguridad.

En este sentido, los expertos han hecho algunos hallazgos al respecto de sus beneficios:

1. Puede regular el azúcar en sangre

Éste es un efecto comprobado del polvo de las semillas de fenogreco. Los especialistas lo atribuyen a su alto contenido de fibra. De acuerdo a sus estimaciones, éste provoca que el estómago se vacíe más lentamente y que se absorban menos azúcares en la digestión.

Es posible que uno de sus aminoácidos también estimule la producción de insulina y favorezca su aprovechamiento en el organismo. En este sentido, algunos expertos consideran que las cápsulas de fenogreco podrían complementar el tratamiento de la diabetes tipo 2.

2. Podría elevar la cantidad de testosterona

Estudios señalan que el fenogreco podría auxiliar en caso de tener niveles bajos de testosterona.

Esto podría deberse a su efecto en los niveles de ciertas hormonas y a la respuesta de los testículos.

3. Ayuda a reducir las grasas en sangre

La fibra y otros compuestos vegetales del fenogreco podrían reducir la absorción de grasas de los alimentos. Como resultado, contribuiría a regular la cantidad de colesterol “malo” en sangre.

4. Auxiliar en el control de peso

Algunas personas podrían preguntarse si el fenogreco engorda. Sin embargo, la respuesta les sorprendería. Al ser rico en fibra, el fenogreco aumenta la sensación de saciedad y reduce el apetito.

Otro de los beneficios del fenogreco en la mujer es el alivio de algunas molestias menstruales. En primer lugar, podría ayudar a combatir los cólicos por la acción antiinflamatoria sobre el útero durante la regla.

En segundo lugar, es posible que reduzca los síntomas asociados al síndrome de ovario poliquístico. Lo anterior podría deberse a la regulación de las hormonas que controlan el ciclo menstrual.

Adicionalmente, también se le ha encontrado efectos sobre la acidez y la inflamación gástrica aliviando el dolor y ayudando a cicatrizar heridas. Puede ser útil en caso de úlcera, gastritis o síndrome de colon irritable.

8 FARMACOCINÉTICA

Absorción:

La absorción de los compuestos activos del fenogreco ocurre principalmente en el intestino delgado.

Distribución:

Una vez absorbidos, estos compuestos se distribuyen a través del torrente sanguíneo a diferentes partes del cuerpo, donde pueden interactuar con receptores hormonales.

Metabolismo:

El fenogreco se metaboliza en el hígado, donde se transforman algunos de sus compuestos.

Excreción:

Los metabolitos del fenogreco se excretan principalmente a través de la orina y las heces.

Compuestos activos:

El fenogreco contiene saponinas esteroideas, que pueden interactuar con las rutas de hormonas esteroideas como el estrógeno y la testosterona.

9 CONTRAINDICACIONES

El fenogreco está contraindicado en personas con alergia a las leguminosas, en mujeres embarazadas o lactantes y en personas que toman medicamentos para la diabetes. Consulte a su médico.

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: 16		
Producto: Fenogreco	Por porción	Por 100 g
Contenido energético	42.3 kJ (10.11 Kcal)	1174.9 kJ (280.8 Kcal)
Proteínas	0.93 g	25.8 g
Grasas (Lípidos)	0.23 g	6.4 g
Carbohidratos (Hidratos de carbono)	1.08 g	30 g
Sodio	2.40 mg	0.07 g
Fenogreco	2.52 g	70 g
(Trigonella foenum-graecum)	0.36 g	10 g

14 BIBLIOGRAFÍA

- Gallego, C. (2015). Plantas medicinales en el tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2: una revisión. *Revista de la Organización de Farmacéuticos Ibero-Latinoamericanos*, 26(1): 1- 8,
- López, M. (2006). Plantas medicinales con actividad hipoglucemiante. *Offarm*, 25(5): 82-88,
- Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. (s.f.). *Medicamentos Herbarios Tradicionales*.
- Fenogreco: para qué sirve y cómo tomarlo. *Tua Saúde* [página web], Rodríguez, N. y Fátima, M. (2014).
- Diseño de alimentos novedosos a base de fenogreco. Valoración nutricional, características organolépticas, aceptabilidad y satisfacción. *Actualización en Nutrición*, 15(2): 40-50