

FICHA TECNICA DE CAPSULAS DE BROMELINA

Las cápsulas de bromelina de son un suplemento alimenticio natural obtenido del tallo y fruto de la piña (*Ananas comosus*), estandarizado para mantener actividad enzimática constante. La bromelina es una mezcla de enzimas proteolíticas que favorecen la digestión de proteínas y contribuyen a procesos antiinflamatorios, de bienestar general y apoyo al sistema inmunológico.

Mecanismo de Acción

La bromelina ejerce su acción principalmente a través de actividad proteolítica, descomponiendo proteínas en péptidos más pequeños y aminoácidos, facilitando su digestión y absorción.

Otros efectos documentados:

- Anti-inflamatorio: Inhibe mediadores proinflamatorios como prostaglandinas y bradicinina, ayudando a disminuir inflamación leve.
- Circulatorio: Mejora la circulación local al reducir la agregación plaquetaria y favorecer la eliminación de exudados.
- Digestivo: Optimiza la absorción de nutrientes y proteínas, disminuyendo malestar digestivo postcomidas.
- Inmunomodulador: Participa en la regulación de la respuesta inmune, contribuyendo al bienestar general.

Usos y Beneficios

El consumo de bromelina en cápsulas de 500 mg puede ofrecer múltiples beneficios como suplemento alimenticio, contribuyendo a la salud digestiva, inflamatoria y general:

A. Apoyo digestivo:

- Facilita la digestión de proteínas complejas, mejorando la absorción de nutrientes esenciales.

- Reduce la sensación de pesadez, distensión abdominal y malestar tras comidas copiosas.
- Favorece la digestión en personas con digestión lenta o ligera intolerancia a proteínas animales.

B. Anti-inflamatorio natural:

- Contribuye a disminuir inflamación leve asociada a golpes, esguinces o pequeñas lesiones musculares.
- Puede ayudar a aliviar dolor leve muscular o articular relacionado con actividad física o sobrecarga.
- Participa en la recuperación post-ejercicio al modular la inflamación y favorecer la eliminación de residuos metabólicos.

C. Apoyo respiratorio y mucociliar:

- Ayuda a fluidificar secreciones respiratorias y digestivas, contribuyendo a la eliminación de mucosidad.
- Puede ser útil en cuadros leves de congestión nasal o garganta, facilitando la sensación de alivio.

D. Estimulación del sistema inmunológico:

- Participa en la regulación de la respuesta inmune frente a agentes irritantes o infecciones leves.
- Favorece la capacidad del organismo de mantener un estado de bienestar general.

E. Bienestar general y recuperación:

- Contribuye a mejorar la sensación de ligereza y energía tras comidas copiosas o ejercicio físico.
- Favorece la recuperación del organismo tras actividad física intensa, disminuyendo molestias musculares leves.
- Su acción antioxidante natural ayuda a proteger células del estrés oxidativo cotidiano.

F. Complemento en dietas especiales:

- Adecuado para personas que siguen dietas altas en proteínas, ayudando a optimizar la digestión y absorción de aminoácidos.
- Puede apoyar la digestión en personas que consumen suplementos proteicos deportivos o dietas hiperproteicas.

Aplicaciones

- Suplementación nutricional diaria para adultos que buscan mejorar digestión y bienestar general.
- Complemento para actividad física o deportiva, contribuyendo a la recuperación y reducción de inflamación leve.
- Apoyo en dietas altas en proteínas o uso de suplementos proteicos.
- Uso preventivo y de mantenimiento, promoviendo bienestar digestivo, inflamatorio y general.

Advertencias

- Mantener fuera del alcance de los niños.
- No exceder la dosis recomendada: 1 cápsula de 500 mg, 1–2 veces al día, preferentemente con alimentos.
- Puede causar molestias digestivas leves si se consume en exceso (náusea, diarrea, flatulencia).
- No sustituye una dieta equilibrada ni un estilo de vida saludable.
- En caso de aparición de reacciones adversas, suspender el producto y consultar a un profesional de la salud.

Contraindicaciones

- Hipersensibilidad a la bromelina o productos derivados de la piña.
- Personas con trastornos hemorrágicos o que tomen anticoagulantes sin supervisión médica.

- Embarazo y lactancia: solo bajo indicación médica.
- Pacientes con úlceras gástricas activas o problemas gastrointestinales severos deben consultar a su médico antes de usarlo.

Información Nutricional

| Información nutricional | Por 100 g | Por cápsula (500 mg) |
|-------------------------|-----------|----------------------|
| Ingrediente activo | | |
| Bromelina (Proteasa) | 24 AU/g | 12 AU |
| Energía | 0 kcal | 0 kcal |
| Proteínas | 0 g | 0 g |
| Grasas | 0 g | 0 g |
| Carbohidratos | 0 g | 0 g |
| Azúcares | 0 g | 0 g |
| Sodio | 0 mg | 0 mg |

Nota: Este es un documento generado por computadora por lo tanto no requiere firma autógrafa.