

Suplementos Disponibles con Luteína

Mg de luteína marca FloraGLO por porción

- MedOp MaxiVision Eye & Body Formula 10 mg
- MedOp MaxiVision Whole Body Formula 20 mg
- Natrol Advanced Eye Support 25 mg
- Natural Factors Lutein 18 and 20 mg
- Natural Factors Vision Factors 7.5 mg
- Nature Made 20 mg
- Nature's Plus Advanced Therapeutics Lutein Rx-Eye 20 mg
- Nature's Plus Ultra Lutein 20 mg
- Nature's Sunshine Lutein 10 mg
- NOW Clinical Strength Ocu Support 10 mg
- Nutri-Supreme Ultra Care 10 mg
- Nutricology Lutein 20 mg
- Pure Encapsulations Lutein/Zeaxanthin
10 mg lutein / 2 mg zeaxanthin
- Pure Essence Labs Vision Cellular Support System 10 mg
- Purity Products Perfect Multi Super Greens 10 mg
- Real Health Laboratories Vision Formula 6 mg
- ScienceBased Health MacularProtect Complete 10 mg
- ScienceBased Health OcularProtect 7 mg
- Solgar Lutein Carotenoid Complex 15 mg
- Source Naturals Lutein 6 and 20 mg
- Swiss Herbals Lutein 20 mg (Canada only)
- TwinLab Lutein 20 mg
- TwinLab OcuGuard Plus with Lutein 20 mg
- Vitalux Plus Omega 3 with Lutein 10 mg (Canada only)
- Vitalux AREDS with Lutein 10 mg (Canada only)
- Vitamin Science Visi-Vite i-Defense Formulas 10 and 15 mg
- Vitamin Shoppe Lutein 6 and 20 mg
- Vitamin Shoppe Occu-Plus with Lutein 10 mg
- Viteyes AREDS Formulas 6 and 10 mg
- Viteyes Essentials 15 mg
- Webber Naturals Lutein with Zeaxanthin
10 mg (Canada only)
- Webber Naturals Super Vision Plus with Lutein
10 mg (Canada only)

www.floraglolutein.com



Viendo todos los beneficios

Los ojos necesitan la luteína. La luteína que se encuentra en alimentos o suplementos nutricionales ayuda a los ojos a protegerse por sí mismos.

Muchos estudios han demostrado que la luteína que ingerimos es depositada en los tejidos del ojo, incluyendo la retina, la mácula y el lente.

¿Cómo trabaja la luteína? Los estudios sugieren que la luteína en la mácula del ojo aparenta filtrar longitudes de onda dañinas de luz visible azul de alta energía – proveniente de la luz natural del sol y luz interior – mientras entran al ojo. La luteína actúa como un antioxidante, protegiendo las células y neutralizando radicales libres – moléculas inestables que pueden conducir al estrés oxidativo y dañar células retinales en el ojo.⁷ Los estudios indican que una dieta alta en luteína puede reducir el riesgo de desarrollar AMD y cataratas.

Vea el panorama completo

Hay más que puede hacer para ayudar a mantener sus ojos saludables y reducir el riesgo de enfermedades crónicas de los ojos como AMD y cataratas:

- Comer una dieta nutricional y balanceada
- Usar gafas de sol y sombreros o gorras cuando esté al sol
- Obtener un exámen de la vista al menos cada dos años
- Limitar el consumo de alcohol
- No fume
- Cuide su peso

Aprenda más sobre la luteína

www.floraglolutein.com

Profesionales de Cuidado Ocular: Para reordenar folletos gratuitos para pacientes para su oficina, por favor envíe un mensaje por correo electrónico a: floraglo@kemin.com

Esta información es cortesía de:



References

1. (1993), (1993). "Antioxidant status and neovascular age-related macular degeneration. Eye Disease Case-Control Study Group." (Estatus de antioxidantes y la degeneración macular neovascular relacionada con la edad. Grupo de Caso de Control de Enfermedad Ocular.) Arch Ophthalmol 111(1): 104-9. 2. Christen, W. G., S. Liu, et al. (2008). "Dietary carotenoids, vitamins C and E, and risk of cataract in women: a prospective study." (Carotenoides dietéticas, vitaminas C y E, y el riesgo de cataratas en las mujeres: un estudio prospectivo.) Archives of Ophthalmology 126(1): 102-9. 3. Seddon, J. M., et al. (1994). "Dietary carotenoids, vitamins A, C and E, and advanced age-related macular degeneration. Eye Disease Case-Control Study Group." (Carotenoides dietéticas, vitaminas A, C y E, y la degeneración macular avanzada relacionada con la edad. Grupo de Caso de Control de Enfermedad Ocular.) JAMA 272(18): 1413-20. 4. Lyle, B. J., J. A. Mares-Petman, et al. (1999). "Antioxidant intake and risk of incident age-related nuclear cataracts in the Beaver Dam Eye Study." (Consumo de antioxidantes y el riesgo de incidentes de cataratas nucleares relacionadas con la edad en el Estudio Ocular "Beaver Dam".) Am J Epidemiol 149(9): 801-9. 5. (1992). "Risk factors for neovascular age-related macular degeneration. The Eye Disease Case-Control Study Group." (Factores de riesgo de degeneración macular neovascular relacionada con la edad. El Grupo de Caso de Control de Enfermedad Ocular.) Arch Ophthalmol 110(12): 1701-8. 6. U.S. Department of Agriculture, A. R. S., USDA Nutrient Data Laboratory. USDA National Nutrient Database for Standard Reference. Release 21 (2008). Nutrient Data Laboratory Home Page. <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/> (Departamento de Agricultura de los EE.UU., A.R.S. Laboratorio de Datos de Nutrientes. Base de Datos Nacional del Departamento de Agricultura de los EE.UU. para Referencia Estándar. Publicación 21 (2008). Página de Internet del Laboratorio de Datos de Nutrientes <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>) 7. Stahl, W. and H. Sies (2005). "Bioactivity and protective effects of natural carotenoids." (Bioactividad y efectos protectivos de carotenoides naturales.) Biochim Biophys Acta 1740(2): 101-9. 8. Stringham, J. M. and B. Hammond (2008). "Macular Pigment and Visual Performance Under Glare Conditions." (Desempeño del pigmento macular y visual bajo condiciones deslumbrantes.) Optometry & Vision Science 85(2): 82-88. 9. Richer, S., W. Stiles, et al. (2004). "Double-masked, placebo-controlled, randomized trial of lutein and antioxidant supplementation in the intervention of atrophic age-related macular degeneration: the Veterans LASI study (Lutein Antioxidant Supplementation Trial)." (Prueba aleatoria, controlada por placebo, doblemente ciega de suplementación de luteína y antioxidantes en la intervención de la degeneración macular atáfrica relacionada con la edad: El ÚLTIMO estudio de Veteranos (Prueba de Suplemento de Luteína Antioxidante).) Optometry 75(4): 216-30. 10. Kvanaskul, J., M. Rodriguez-Carmona, et al. (2006). "Supplementation with the carotenoids lutein or zeaxanthin improves human visual performance." (Suplementación con los carotenoides luteína y zeaxantina mejora el desempeño visual humano.) Ophthalmic Physiol Opt 26(4): 362-71. 11. Parisi, V., M. Tedeschi, et al. (2008). "Carotenoids and antioxidants in age-related maculopathy Italian study: multifocal electroretinogram modifications after 1 year." (Carotenoides y antioxidantes en un estudio italiano de maculopatía relacionada con la edad: modificaciones a un electroretinograma multifocal después de un año.) Ophthalmology 115(2): 324-333. 12. Chew, E. (2006). "Age-related eye disease study 2 protocol." National Eye Institute Protocol 07-EI-0025. (Protocolo del estudio 2 de enfermedades oculares relacionadas con la edad. Instituto Nacional del Ojo 07-EI-0025.) 13. CDC. National Health and Nutrition Examination Survey Data 2001-2002. <http://www.cdc.gov/nchs/about/major/nhanes/nhanes01-02.htm> (Centros para el Control de las Enfermedades. Datos de la Encuesta Nacional Sobre Salud y Nutrición 2001-2002. <http://www.cdc.gov/nchs/about/major/nhanes/nhanes01-02.htm>)

© Kemin Industries, Inc. y su grupo de compañías 2010 Todos los derechos reservados.
®/™ Marcas registradas de Kemin Industries, Inc., U.S.A.

KHMKT-022-000042 Rev Date: 100714HR Rev Level: 7

luteína

Hechos sobre el nutriente de ojos saludable



FloraGLO
LUTEIN

La marca #1 luteína recomendada por los médicos*

* Basado en los resultados del reporte sindicalizado del Índice Nacional de Enfermedades y Terapias entre médicos que recomiendan suplementos alimenticios con luteína para la salud ocular. Marzo 2009 - Marzo 2010 (USA data).

KHMKT-022-000042 Rev Date: 100714HR Rev Level: 7



Búsquelo en la etiqueta

Busque suplementos que contengan FloraGLO, el ingrediente de luteína de más confianza entre fabricantes de suplementos de calidad.



La marca #1 luteína recomendada por los médicos*

Velando lo que comemos

La luteína es una razón importante por la cual siempre se nos dice que debemos de comer nuestros vegetales.

Los vegetales verdes de tallo y hoja naturalmente contienen un nutriente importante llamado luteína, que puede ayudar a mantener ojos saludables y reducir el riesgo de enfermedades crónicas de los ojos, como la degeneración macular relacionada con la edad (AMD por sus siglas en inglés) o cataratas.¹⁻⁵

¿Qué es la luteína? La luteína es un nutriente encontrado naturalmente en vegetales como la espinaca, la col y el maíz, así como también en otros alimentos tales como los huevos.⁶ La luteína actúa como un antioxidante dentro del cuerpo, ayudando a proteger y mantener células saludables. Nuestros cuerpos no producen la luteína que necesitamos, así que la única manera de obtenerla es a través de los alimentos que comemos, suplementos nutricionales o comidas y bebidas fortificadas.

¿Buscando luteína?

¿Cuánta luteína necesita? Además de reducir el riesgo de desarrollar enfermedades oculares, otros estudios han demostrado que 10 mg de luteína al día mejora el desempeño visual en pacientes con AMD, pacientes con cataratas, e individuos con buena salud ocular.

A pesar de que no hay una dosis de consumo diario recomendada para la luteína, la mayoría de los estudios que muestran un beneficio de salud como resultado del suplemento de luteína usan una dosis de 10 mg al día o más.⁸⁻¹¹ De hecho, el Instituto Nacional del Ojo está actualmente desempeñando un ensayo clínico humano de gran escala para determinar si los suplementos conteniendo 10 mg por día de luteína afectan el riesgo de desarrollar AMD.¹²

La mayoría de los americanos consumen solo 1 - 2 mg de luteína por día.¹³ Para contrarrestar la deficiencia, los suplementos de luteína y alimentos y bebidas fortificadas con luteína están disponibles sin receta en una gama de dosis.

Mire la etiqueta



Si no está obteniendo 10 mg de luteína a través de la dieta solamente, procure productos que contengan luteína marca FloraGLO, la cual es la misma luteína encontrada naturalmente en vegetales. Consulte con su optómetra sobre las maneras en las cuales puede mantener sus ojos saludables a través de la nutrición y el estilo de vida apropiado.

Alimentos con luteína⁶

ALIMENTO	PORCIÓN	LUTEINA (mg)
Berza (cocida)	1 taza	23.8
Espinaca (cocida)	1 taza	20.4
Col (cocida)	1 taza	14.6
Nabos (cocidos)	1 taza	12.2
Espinaca (cruda)	1 taza	3.8
Maíz (en lata o cocido)	1 taza	2.2
Guisantes (en lata)	1 taza	2.2
Brécol (cocido)	1 taza	1.6
Lechuga Romaine (cruda)	1 taza	1.3
Habichuelas Verdes (cocidas)	1 taza	0.8
Huevos	2 grandes	0.3
Naranja (cruda)	1 mediana	0.2

Suplementos Disponibles con Luteína

Mg de luteína marca FloraGLO por porción

Alcon ICAPS Lutein & Zeaxanthin Formula 4 mg

Alcon ICAPS MV Multivitamin Formula

6.67 mg lutein / 3.33 mg zeaxanthin

Allergy Research Group Lutein 20 mg

Bausch & Lomb Ocuvite Adult 2 mg

Bausch & Lomb Ocuvite Adult 50+ 6 mg

Bausch & Lomb PreserVision Lutein

10 mg in 2 softgels daily

Botanic Choice Opti Gold 15 mg

Bronson Lutein 20 mg

Carlson Able Eyes 6 mg

Cooper Eye Health Formula 10 mg

Country Life Lutein 20 mg

Doctor's Advantage Macular Shield 15 mg

Doctor's Best Free Lutein 20 mg

Equate Vision Formula (Walmart) 2 mg

Fortifeye Complete Macular Defense 30 mg

Fortifeye Complete Plus 20 mg

Futurebiotics Eye Bright 5 mg

GNC Natural Brand Lutein 20 mg

Inno-Vite 15 and 25 mg (Canada only)

Inno-Vision 10 mg (Canada only)

Martek Life's DHA plus+ Eye Health 10 mg

* Basado en los resultados del reporte sindicalizado del Índice Nacional de Enfermedades y Terapias entre médicos que recomiendan suplementos alimenticios con luteína para la salud ocular. Marzo 2009 - Marzo 2010 (USA data).