

# ÚNICLA

— PREMIUM —

## LA ÚNICA LECHE CON SELENIO, OMEGA 3 Y CLA DE FORMA NATURAL



## Grupos más vulnerables nutricionalmente<sup>1</sup>:



**Niños**

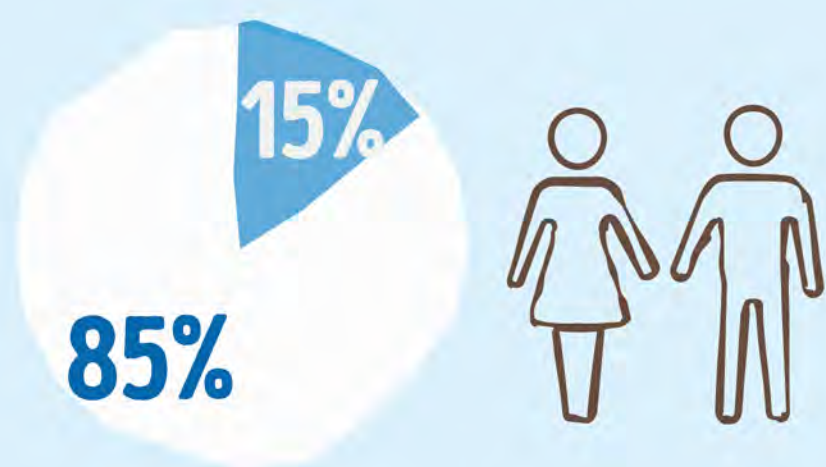


**Mujeres**

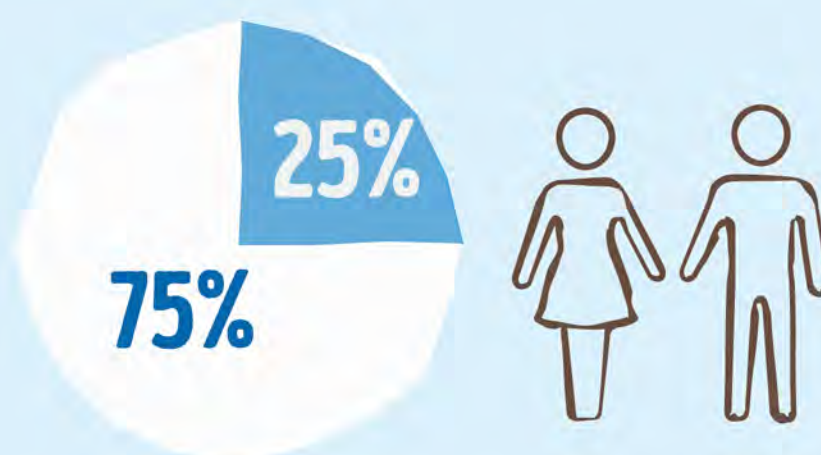


**Ancianos**

## La población española no alcanza las recomendaciones de Selenio



Población española que no alcanza el 80% de las VDR\* para España



Población española que no alcanza el 80% de las VDR\* europeas



<sup>1</sup>Valor Dietéticos de Referencia (VDR): Cantidad recomendable de nutrientes según edad, género y situación fisiológica para una determinada población<sup>2</sup>.



- El selenio es un nutriente muy importante para la salud, que protege contra la oxidación, normaliza el funcionamiento del sistema inmune, la función tiroidea, el desarrollo del cabello y de las uñas.
- Pero tanto o más que por estas funciones, es importante porque es un nutriente escaso en la dieta habitual.
- Las manifestaciones de la escasez de selenio aparecen lentamente y, aunque son más visibles a partir de mediana edad, son consecuencia de los daños acumulados como consecuencia del mal funcionamiento del sistema inmune, el metabolismo basal y la desprotección contra la oxidación.
- De hecho, La EFSA recomienda una ingesta adecuada de selenio un poco superior a la Cantidad Diaria Recomendada<sup>18</sup>. El consumo de lácteos ÚNICLA ayuda a conseguirlo.
- En la práctica, esto se concreta en que protege contra infecciones, reduce el estrés oxidativo, la inflamación crónica<sup>6</sup> y los procesos de proliferación celular. Además, mejora el funcionamiento metabólico general y el estado de ánimo.
- Además, ralentiza el avance de los procesos degenerativos crónicos asociados a la edad, la acumulación de ácido úrico<sup>19</sup>, la pérdida de fuerza y masa muscular<sup>17</sup>, y ayuda mantener la plenitud de la función cognitiva<sup>8</sup>.

## SELENIO, FUERZA MUSCULAR Y CAÍDAS EN ANCIANOS

- El selenio participa activamente en la función muscular y las selenoenzimas, como la glutatión peroxidasa y la glutatión reductasa cuyo núcleo activo está formado por selenio, tienen función esencialmente antioxidante, protegiendo a las células musculares de las especies reactivas del oxígeno.
- El déficit de selenio está reconocido como una causa de deterioro de la estructura y función de las células musculares.
- Este estudio<sup>17</sup> demostró que los valores bajos de selenio en el plasma constituyen un factor independiente de bajo rendimiento de fuerza muscular en una población de hombres y mujeres mayores de 60 años.

Mantenimiento normal de biotegidos (cabellos y uñas)

Funcionamiento normal del sistema inmunitario

**SELENIO**

Protección de las células frente al daño oxidativo

Función tiroidea normal



# LOS BENEFICIOS DE OPTIMIZAR EL PERFIL LIPÍDICO DE LA DIETA

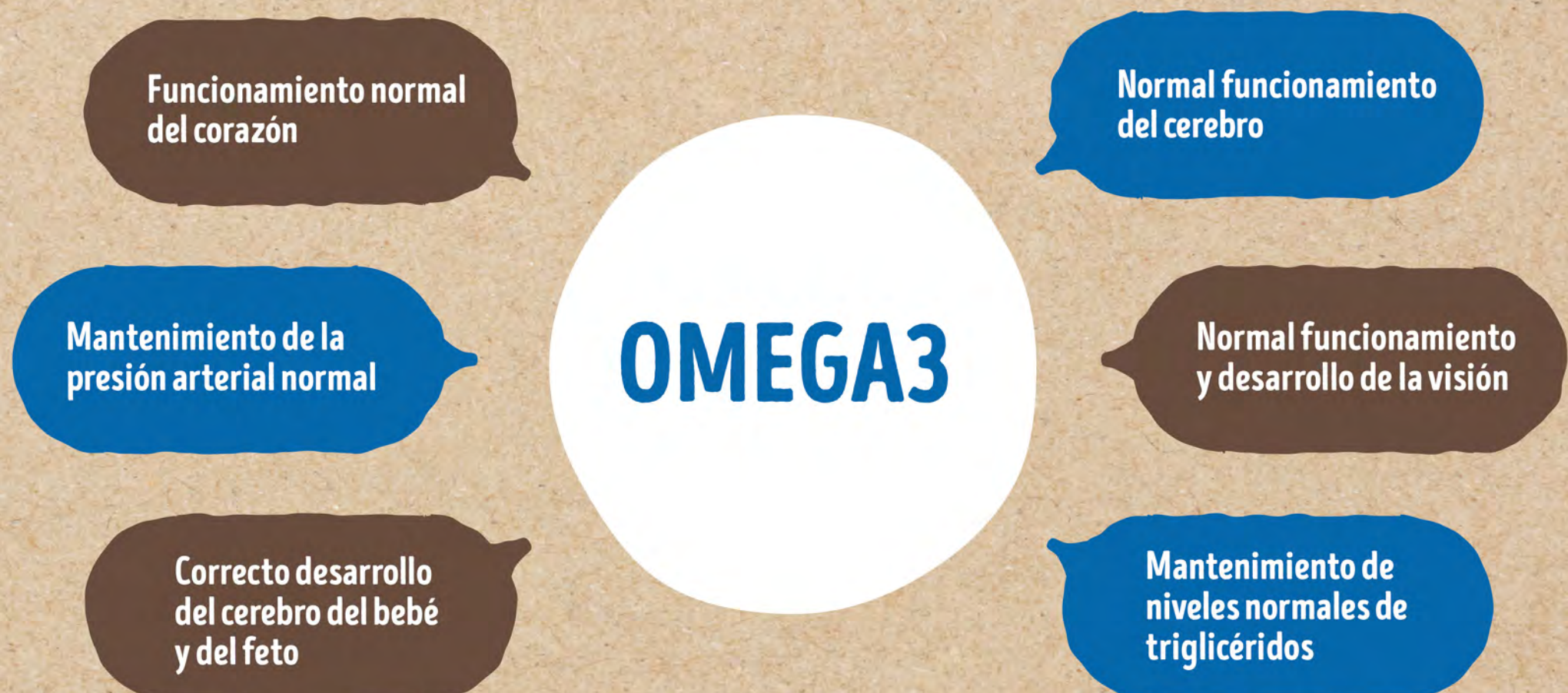
Con lo que respecta al perfil lipídico de la dieta española, los datos más recientes<sup>9</sup> revelan que la **ingesta de ácidos grasos saturados (AGS) supera las recomendaciones de la OMS/FAO<sup>10</sup>** para el conjunto de la población.



Su sustitución por ácidos grasos insaturados (AGI) en los alimentos que los contienen - como es el caso de la leche - es contemplada por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), como una medida eficaz de cara a la mejora de la salud cardiovascular<sup>11</sup> y cerebrovascular.

Dicha declaración se basa en los beneficios que los propios AGI, principalmente los Omega 3 - eicosapentaenoico (EPA) y docosahexaenoico (DHA) -, ejercen sobre diferentes funciones del organismo<sup>3,12,13,14</sup>, lo que hace que su presencia en la dieta pueda tener un papel como elemento de prevención secundaria<sup>11</sup>.

Además, en el caso del DHA, la ingesta por parte de la mujer embarazada contribuye al desarrollo normal del cerebro del feto, así como del bebé alimentado con leche materna. Asimismo, contribuye al normal desarrollo visual de los niños hasta los 12 meses de edad<sup>14</sup>.





## ÚNICLA, LA INNOVACIÓN NUTRICIONAL EN FORMA DE LECHE PREMIUM

**Desde nuestra cooperativa hemos innovado en el perfil nutricional de nuestra leche, de manera que potenciamos sus efectos saludables.**

Gracias a la selección de nuestras vacas y a una alimentación basada en forrajes enriquecidos con un concentrado rico en semillas de lino y levadura selenizada, obtenemos Únicla, una leche con unas características nutricionales que la diferencian.

# ¿QUÉ DIFERENCIA A ÚNICLA?

El **selenio** contribuye:

- al **normal funcionamiento del sistema inmune**.
- a la **protección de las células** frente al estrés oxidativo.
- a la **función tiroidea normal**.
- al mantenimiento normal de **cabello y uñas**.

Su relación omega6/omega3 (2,2:1) se ajusta a un valor más próximo a las recomendaciones nutricionales con carácter preventivo (2-3:1; 1:1)<sup>15</sup>.

Con **5 µg** de **selenio** por 100 ml (9% del VRN\*)

Con **más cantidad** de **ácidos grasos insaturados** por 100 ml

Con **4 veces más Omega 3**, y con un aporte de EPA y DHA (ausentes en la leche convencional) de 7 mg por 100 ml

Con **4 veces más CLA** que la leche convencional por 100 ml

Únicla proporciona un 40 % más de AGI que la leche convencional, y la sustitución de AGS por AGI en la dieta contribuye a mantener niveles normales de colesterol sanguíneo.

**CLA** (cis<sup>9</sup>/trans<sup>11</sup>):

- **Anticancerígeno**: previene la aparición de procesos tumorales.
- **Antiaterogénico**: previene la aparición de placas de colesterol en las arterias.
- **Protege contra la Diabetes tipo 2**: Reduce la resistencia a la insulina.
- **Antioxidante**.
- **Antiinflamatorio**<sup>16</sup>.

## LO QUE APORTA ÚNICLA



\*De las Ingestas de referencia de un adulto medio (8 400 kJ/ 2 000 kcal).

+De las Ingestas diarias recomendadas por EFSA<sup>17</sup>.

# Leche Únicla:

## Información nutricional: Composición media por 100 ml

Producto	Únicla entera	Únicla semidesnatada	Únicla desnatada
Valor energético	266 kJ / 63 kcal	192 kJ / 46 kcal	147 kJ / 35 kcal
Grasas	3,6 g	1,6 g	0,3 g
de las cuales Saturadas	2,0 g	0,9 g	0,2 g
de las cuales Monoinsaturadas	1,2 g	0,6 g	0,1 g
de las cuales Poliinsaturadas	0,3 g	0,1 g	0,02 g
Hidratos de Carbono	4,6 g	4,7 g	4,8 g
de los cuales Azúcares	4,6 g	4,7 g	4,8 g
Proteínas	3,1 g	3,1 g	3,2 g
Sal	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Calcio	120 mg (15% VRN*)	120 mg (15% VRN*)	120 mg (15% VRN*)
<b>Selenio</b>	<b>5 µg (9% VRN*)</b>	<b>5 µg (9% VRN*)</b>	<b>5 µg (9% VRN*)</b>
<b>Omega 3</b>	<b>0,06 g/100 ml</b>	<b>0,03 g/100 ml</b>	<b>0,005 g/100 ml</b>
<b>CLA</b>	<b>0,08 g/100 ml</b>	<b>0,03 g/100 ml</b>	<b>0,006 g/100 ml</b>

\*Valor de Referencia de Nutriente

# Leche convencional:

## Información nutricional: Composición media por 100 ml

Producto	Convencional entera	Convencional semidesnatada	Convencional desnatada
Valor energético	264 kJ / 63 kcal	192 kJ / 46 kcal	147 kJ / 35 kcal
Grasas	3,6 g	1,6 g	0,3 g
de las cuales Saturadas	2,4 g	1,0 g	0,2 g
Hidratos de Carbono	4,6 g	4,7 g	4,8 g
de los cuales Azúcares	4,6 g	4,7 g	4,8 g
Proteínas	3,1 g	3,1 g	3,2 g
Sal	0,1 g	0,1 g	0,1 g
Calcio	120 mg (15% VRN*)	120 mg (15% VRN*)	120 mg (15% VRN*)

\*Valor de Referencia de Nutriente

- WHO, FAO. *The role of food fortification in the control of micronutrient malnutrition*. [Internet] En: Allen L, de Benoist B, Dary O, Hurrell, R. editors. *Guidelines on food fortification with micronutrients*. Ginebra; 2006. pp.3-23. Disponible en:
- Olza J. et al. *Reported Dietary Intake and Food Sources of Zinc, Selenium, and Vitamins A, E and C in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study*. *Nutrients*. 2017;9(7):697
- Reglamento (UE) n° 432/2012 de la Comisión, de 16 de mayo de 2012, por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños
- Rayman MP. *Selenium and human health*. *Lancet*. 2012;379(9822):1256-68.
- Hoffmann PR, Berry MJ. *The influence of selenium on immune responses*. *Molecular nutrition & food research*. 2008;52(11):1273-1280.
- Huang Z, Rose AH, Hoffmann PR. *The Role of Selenium in Inflammation and Immunity: From Molecular Mechanisms to Therapeutic Opportunities*. *Antioxidants & Redox Signaling*. 2012;16(7):705-743.
- Ryan-Harshman M, Aldoori W. *The relevance of selenium to immunity, cancer, and infectious/inflammatory diseases*. *Can J Diet Pract Res*. 2005 Summer;66(2):98-102.
- Takemoto AS, Berry MJ, Bellinger FP. *Role of selenoprotein P in Alzheimer's disease*. *Ethn Dis* 2010; 20 (suppl 1): S1-92-95.
- Ruiz E, et. al. *Macronutrient Distribution and Dietary Sources in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study*. *Nutrients*,2016;8(3):177
- WHO/FAO. *Diet, nutrition and prevention of chronic diseases: report of a joint WHO/FAO expert consultation*. WHO Technical Report Series 916.Ginebra. 2003.
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); *Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to the replacement of mixtures of saturated fatty acids (SFAs) as present in foods or diets with mixtures of monounsaturated fatty acids (MUFAs) and/or mixtures of polyunsaturated fatty acids (PUFAs), and maintenance of normal blood LDL-cholesterol concentrations (ID 621, 1190, 1203, 2906, 2910, 3065) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006*. *EFSA Journal* 2011;9(4):2069. [18 pp.]
- Simopoulos AP. *Essential fatty acids in health and chronic disease*. *Am J Clin Nutr*.1999;70: 560-569.
- Mori TA. *Omega-3 fatty acids and cardiovascular disease: epidemiology and effects on cardiometabolic risk factors*. *Food Funct*. 2014;5(9):2004-19.
- Reglamento (UE) n° 440/2011 de la Comisión, de 6 de mayo de 2011, sobre la autorización y la denegación de autorización de determinadas declaraciones de propiedades saludables en los alimentos relativas al desarrollo y la salud de los niños.
- Simopoulos AP. *The Importance of the Omega-6/Omega-3 Fatty Acid Ratio in Cardiovascular Disease and Other Chronic Diseases*. *Experimental Biology and Medicine*. 2008; Vol. 233 (6):674 - 688
- Dilzer A, Park Y. *Implication of conjugated linoleic acid (CLA) in human health*. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2012;52(6):488-513. 17 EFSA Panel on Dietetic Products Nutrition and Allergies (NDA), 2010. *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol*. *EFSA Journal*, 8(3):1461, 107 pp.
- Association of low plasma selenium concentrations with poor muscle strength in older community-dwelling adults: the InCHIANTI Study*. Lauretani F, Semba RD, Bandinelli S, et al. Tuscany Regional Agency, Florence, Italy; Johns Hopkins School of Medicine, Baltimore, MD; Azienda Sanitaria Firenze, Florence, Italy; Laboratory of Epidemiology, Demography and Biometry, National Institute on Aging, Bethesda, MD; Longitudinal Studies Section, Clinical Research Branch, National Institute on Aging, Baltimore, MD. *Am J Clin Nutr* 2007; 86: 347-52.
- EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); *Scientific Opinion on Dietary Reference Values for selenium1*. *EFSA Journal* 2014;12(10):3846
- Ruggiero C, Cherubini A, Guralnik J, Semba RD, Maggio M, Ling SM et al. (2007). *The interplay between uric acid and antioxidants in relation to physical function in older persons*. *J Am Geriatr Soc* 55, 1206-1215.

# ÚNICLA

— PREMIUM —



Feiraco Lácteos, S.L.  
 Ponte Maceira - Agrón  
 15864 Ames - A Coruña

900 101 899

@LecheUnicla / lecheunicla.com

