

## **Q&A ACTICOL WEB**

### **1. ¿Qué es Leche Acticol de Nestlé?**

ACTICOL de Nestlé es una leche descremada que contiene todas las características de un vaso de leche descremada, al cual además, se le ha adicionado Fitoesteroles vegetales, que ayudan a reducir el colesterol total y colesterol LDL (**malo**).

### **2. ¿Qué es Bebida Láctea Acticol de Nestlé?**

ACTICOL de Nestlé es una bebida láctea libre de grasa a la cual, se le ha adicionado Fitoesteroles vegetales, que ayudan a reducir el colesterol total y colesterol LDL (**malo**).

### **3. ¿Qué son los fitoesteroles?**

Los Fitoesteroles son compuestos de origen vegetal, que se encuentran en pequeñas cantidades en diversos alimentos como el aceite de girasol y la soya. Éstos tienen la particularidad de disminuir la absorción del colesterol en el intestino.

### **4. ¿Cuánto ACTICOL debo consumir?**

2 vasos de 200ml al día de leche ACTICOL o 1 botellita de ACTICOL al día contienen los Fitoesteroles necesarios para ayudar a reducir los niveles de colesterol en la sangre.

### **5. ¿Con que frecuencia puedo tomar ACTICOL?**

ACTICOL es un alimento que puede ser consumido diariamente, ya que al ser leche/bebida láctea es parte de una alimentación saludable.

### **6. ¿Cuándo debo tomar ACTICOL?**

La leche ACTICOL idealmente en desayuno u once junto con otros alimentos. La bebida láctea puede ser ideal para después del almuerzo o después de una comida.

### **7. ¿Cuál es el % de reducción de colesterol que puedo disminuir si sigo las recomendaciones de consumo?**

Estudios clínicos demuestran que el consumo diario de Fitoesteroles puede lograr una disminución de un 10% del colesterol total y LDL en un tiempo de 3 semanas.

### **8. Una mujer embarazada, ¿puede tomar ACTICOL?**

Sí, ya que tanto los fitoesteroles como los lácteos son productos que están presentes en forma natural en la alimentación de las personas. En embarazadas la recomendación de ingesta de lácteos es de 3 porciones diarias por su aporte de calcio y proteínas.

### **9. ¿Desde qué edad es recomendable su consumo?**

ACTICOL es un producto que está diseñado para personas adultas que buscan mantener su colesterol dentro de niveles normales. Los niños pueden tomar Leche o bebida láctea

Acticol si este es indicado por su pediatra o nutricionista. Dependiendo del diagnóstico del menor, consulte a su profesional por ACTICOL.

**10. Soy celíaco, ¿ACTICOL es libre de gluten?**

Los formatos de Leche descremada ACTICOL 1 litro y 200ml, así como el formato de leche descremada en polvo de 620g cuentan con la certificación “Libre de Gluten” de la fundación Convivir. Por esta razón te recomendamos preferir estos formatos.

**11. Mi doctor ya me indicó medicamentos para bajar el colesterol, ¿puedo tomar ACTICOL?**

Si tu doctor ya te indicó determinados medicamentos para manejar tu colesterol, lo primero que debes hacer es conversar con él/ella sobre ACTICOL ya que la acción de los Fitoesteroles puede complementar la acción de algunos medicamentos prescritos por el médico.