



## OMEGA 3

### ¿Qué es?

Es un ácido graso esencial, esto quiere decir que el cuerpo humano no lo produce, por lo tanto, debemos incorporarlo a través de la alimentación.

### Beneficios de su consumo

- Nutre las membranas de las células.
- Ayuda al desarrollo cerebral.
- Interviene en el desarrollo y función del sistema nervioso, cerebro y visión del niño desde su gestación.
- Protege contra el alzhéimer.
- Disminuye las inflamaciones del cuerpo.
- Disminuye la circulación de grasa en la sangre: colesterol y triglicéridos.
- Previene enfermedades del corazón.
- Aumenta el colesterol bueno "HDL".
- Disminuye la hipertensión.
- Reduce el riesgo de obesidad.
- Ayuda a prevenir el desarrollo de cáncer.

### ¿Donde se encuentra?

La fuente directa son algunos pescados, es decir, comiendo estos pescados el omega 3 está listo para actuar



Jurel



Salmón



Sardina



Anchoas



Atún



Cojinova



Sierra



Trucha



La industria alimentaria ha extraído el aceite de pescado para lograr su consumo diario y de forma práctica especialmente en niños desde los 6 meses de edad, por esto existe disponible en farmacias y supermercados con presentaciones y características diferentes para cada edad. Aplicar directamente al alimento preparado, ya listo para servir. No es recomendable usarlo para freír y cocinar.

También está en alimentos llamados precursores, o sea, estos alimentos ayudan a la formación de omega 3 en el organismo



Además lo podemos encontrar en alimentos fortificados, son los que naturalmente no tienen omega 3, pero en su procesamiento se les ha adicionado.



Este ácido graso es trascendental para embarazadas, madres que amamantan, lactantes y niños.

Preferir sus fuentes naturales, especialmente pescado en sus distintas formas de cocción: al horno, escalfado, hervido, en guiso o estofado, a la plancha, en papillote y de vez en cuando asado a la parrilla. Evitar freír.