

### **LOS OMEGA 3**

Los ácidos grasos omega 3 son ácidos grasos esenciales poliinsaturados, que nuestro cuerpo no puede sintetizar (crear).

#### **PROPIEDADES DE LOS OMEGA 3:**

- ✓ Previenen enfermedades cardiovasculares
- ✓ Son potentes antiinflamatorios
- ✓ Mejoran el perfil de colesterol y disminuyen los triglicéridos
- ✓ Disminuyen la presión arterial
- ✓ Mantienen la flexibilidad de las membranas cardiovasculares
- ✓ Mejoran la dermatitis seborreica
- ✓ Alivian el dolor y la rigidez producida por artritis
- ✓ Favorecen la salud del sistema nervioso
- ✓ Potencian el sistema inmunitario
- ✓ Sin imprescindibles para el crecimiento del bebé antes y después del parto.

A pesar de existir 6 tipos de omega 3, son 3 los ácidos a los que tenemos que prestar mayor atención, **DHA, EPA y ALA**:

Ten presente que los alimentos vegetales **NO** contienen

- Ácido docosahexaenoico (DHA)
- Ácido eicosapentaenoico (EPA).

Pero...**SI** encontramos ácido alfa-linolénico (ALA)

El ácido alfa-linolénico nuestro cuerpo lo puede transformar en EPA y DHA

**Ten en cuenta**: Altas ingestas de Omega 6 compiten por la conversión de ALA a DHA y EPA, por eso... **Mantén un correcto equilibrio entre los ácidos grasos omega 6 y los ácidos grasos omega 3.**

## ¿Cómo?

1. Reduciendo la ingesta de aceites ricos en omega-6:
  - ✓ Aceites de semillas (girasol)
  - ✓ Aceite de maíz
  - ✓ Aceite de soja
  - ✓ Margarinas y otras grasas industriales.
2. Asegurando una ingesta de ALA (1'5-2,5 gr/día) mediante:
  - ✓ 30gr de nueces
  - ✓ 15gr de semillas de lino machacadas o molidas
  - ✓ 5-10gr de aceite de lino

### ALIMENTOS RICOS EN OMEGA 3

<p><b>Semillas de lino</b></p> <p>Es ideal tomarlas molidas. Se deben moler y consumir o guardar en el congelador.</p>	<p>15g de semillas de lino</p>	
<p><b>Semillas de chía</b></p> <p>Es ideal tomarlas molidas. Se deben moler y consumir o guardar en el congelador.</p>	<p>30g de semillas de chia</p>	
<p><b>Nueces</b></p> <p>Resultan más digestivas si se remojan 8-12 horas.</p>	<p>30g de nueces</p>	
<p><b>Semillas de cáñamo</b></p> <p>Se consumen peladas. Si las consigues en cáscara puedes hacerte bebida vegetal.</p>	<p>25g de semillas de cáñamo</p>	
<p><b>Aceite de lino</b></p> <p>Como todos los aceites, hay que garantizar que sea de primera presión en frío y hay que almacenarlo en nevera.</p>	<p>5-10g de aceite de lino</p>	