

Omega 3 en los alimentos

En los alimentos, la fuente más importante de DHA es el pescado y el aceite de pescado. Sin embargo, con frecuencia, su sabor y olor a veces provoca náuseas y rechazo a la ingesta, que contribuyen al riesgo de déficit.

Pescado (g de n-3/100g)

Caballa	1,8-5,3
Arenque	1,2-3,1
Salmón	1,0-2,0
Trucha	0,5-1,6
Atún	0,5-1,6

Efectos de los ácidos grasos n-3 sobre la salud

Función

Efectos sobre la salud

Función visual	Mejora de la agudeza visual
Función cognitiva	Mejora de funciones motoras y del aprendizaje
Perfil lipídico	Disminución de la hipertrigliceridemia
Tensión arterial	Disminución de la tensión arterial
Sistema inflamatorio	Efectos antiinflamatorios
Sistema inmune	Prevención de alergias y enfermedades autoinmunes

www.nutrifarma.com.ar

Disponible en farmacias y dietéticas. "Suplementa dietas insuficientes, consulte a su médico y/o farmacéutico".

