



Recomendaciones Omega 3

Los ácidos grasos Omega 3 son grasas saludables esenciales para el correcto funcionamiento del organismo, ya que contribuye a la salud del corazón, el cerebro, y ayuda a reducir la inflamación.

Los tres ácidos grasos Omega 3 principales son el ácido-linolenico (ALA), ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). Dado que el organismo no lo produce por sí mismo, es fundamental obtenerlos a través de la alimentación.



Fuentes de Omega 3 de Origen Animal

Contienen principalmente EPA y DHA

Pescados y Mariscos

- Salmón
- Sardinas
- Atún
- Trucha
- Ostiones



Fuentes de Omega 3 de Origen Vegetal

Contienen principalmente ALA

Aceites

- Aceite de linaza
- Aceite de canola
- Aceite de soja

Semillas y Nueces

- Semillas de chía
- Semillas de linaza (molidas)
- Nueces

Verduras

- Coles de Bruselas
- Espinacas
- Coliflor

Referencias:

1. Fundación Española del Corazón. El consumo diario de omega 3 contribuye a mantener los niveles normales de colesterol. [Internet]. Madrid: FEC; [citado 2025 Sep 9]. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2636-consumo-diario-de-omega-3-reduce-riesgo-cardiovascular.html>
2. MedlinePlus. Grasas omega-3 - buenas para su corazón: MedlinePlus enciclopedia médica. [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU.; [actualizado 2016 Oct 8; citado 2025 Sep 9]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000767.htm>
3. Kris-Etherton PM, Harris WS, Appel LJ; American Heart Association. Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease. *Circulation*. 2002;106(21):2747-2757.
4. World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. Report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva: WHO; 2003. (WHO Technical Report Series, 916).
5. <https://i.instagram.com/?u=https%3A%2F%2Fwww.hsph.harvard.edu%2Fnutritionsource%2Fomega-3-fats%2F&e=ATIG5pUGS2Q6DppbWbfaZVaw8tr8HLeDogmuitCG5REopt4VlxmvWc6oDoNgla-QPnc-N-IHYLcLdcPQMO7cmz9rPTIOMdrmvQn-67xUgZhYeUh5GcAS423P0qHEqixAN7WtwDpkd>