



¿Sabías que los pescados como el salmón, la caballa y las sardinas no producen omega-3 por sí mismos? Lo obtienen al alimentarse de algas o de otros peces.

OMEGA-3

nutriente esencial para tu salud

Recetas:

1. Pudín de
leche, chía,
avena y fruta



2. Ensalada con
frutos secos y
semillas



3. Brochetas de
salmón con verduras y
patatas asadas



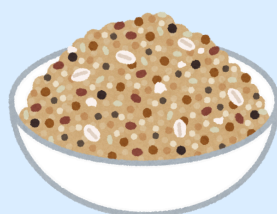
Importancia del omega-3:

El omega-3 es un tipo de ácido graso poliinsaturado esencial, ya que el organismo no puede sintetizarlo y debe obtenerse a través de la dieta.

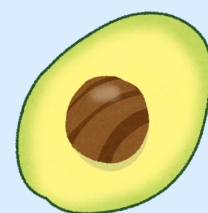
Existen tres tipos principales: ALA (ácido alfa-linolénico), EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico). Estos lípidos cumplen funciones clave en la salud cardiovascular, la función cerebral, la modulación de la inflamación y el desarrollo neurológico.

¿Dónde se encuentra el omega-3?

Aceite y semillas
de lino, chía y soja



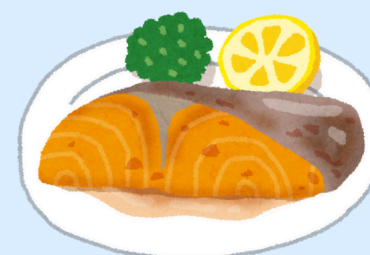
Aguacate



Frutos secos
(sobre todo las
nueces)



Pescado azul (caballa,
melva, salmón,
sardinas, etc.)



MINIQUIZ: ¿VERDADERO O FALSO?

1. El omega-3 es una grasa saludable.
2. El cuerpo humano produce omega-3 por sí solo.
3. El omega-3 solo se encuentra en alimentos de origen animal.
4. Existen diferentes tipos de omega 3, como ALA, EPA y DHA.
5. Todos los pescados tienen la misma cantidad de omega-3.

Solución: 1-V, 2-F, 3-F, 4-V y 5-F.