

# Omega-3: grasas antiinflamatorias esenciales

Los ácidos grasos omega-3 EPA y DHA son grasas esenciales: el cuerpo no puede fabricarlas y deben obtenerse de la dieta. Son especialmente importantes para el cerebro, la vista y la inflamación.

## PARA QUÉ SIRVE



### Salud cardiovascular

Ayudan a reducir los triglicéridos elevados.



### Función cerebral

El DHA es uno de los componentes grasos más abundantes del cerebro.



### Salud ocular

El DHA forma parte de la retina y es clave para la vista.



### Efecto antiinflamatorio

Modulan la producción de moléculas implicadas en la inflamación.



### Embarazo y desarrollo fetal

El DHA es importante para el desarrollo neurológico del bebé.



### Articulaciones

Se ha estudiado su papel en la rigidez y molestia articular.

Los grandes ensayos clínicos recientes han matizado el beneficio cardiovascular de los suplementos de omega-3 en población general sana. El beneficio más claro aparece en personas con triglicéridos elevados o riesgo cardiovascular alto, siempre pautado por un profesional.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Omega-3: de dónde sacarlo

El pescado azul es la fuente directa de EPA y DHA. Las fuentes vegetales aportan ALA, un precursor que el cuerpo convierte de forma muy limitada.

## DÓNDE ESTÁ



### Pescado azul

Salmón, sardina, caballa y boquerón: fuente directa de EPA y DHA.



### Marisco

Aporta cantidades más moderadas.



### Semillas de lino y chía

Fuente vegetal de ALA, precursor de EPA y DHA.



### Nueces

También aportan ALA.



### Aceite de linaza

Otra fuente vegetal de ALA.



### Algas

Fuente vegetal directa de DHA, apta para dietas veganas.

Importante: el ALA de fuentes vegetales (lino, chía, nueces) se convierte en EPA y DHA de forma muy poco eficiente (en torno a un 5-10%). Para veganos y vegetarianos, las algas son la única fuente vegetal directa de DHA, sin depender de esa conversión.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.