

PROTEJA SU SALUD CON OMEGA 3

Los ácidos grasos omega 3, el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA) son parte esencial de una alimentación saludable; sin embargo, la mayoría de los estadounidenses no consume la cantidad suficiente para alcanzar los niveles necesarios que ayudan a proteger el corazón. De hecho, el 95.7 % de los estadounidenses no consume la cantidad suficiente de omega 3 EPA y DHA para alcanzar los niveles cardioprotectores.¹

Omega 3 ayuda a mantener el bienestar general a cualquier edad, incluso la salud visual, mental y cardiovascular y el DHA respalda un embarazo saludable.

¿ESTÁ CONSUMIENDO SUFICIENTE CANTIDAD DE OMEGA 3 EPA Y DHA?

1

Consulte con su médico sobre cuáles son los niveles adecuados de omega 3 EPA y DHA para usted

Los omega 3 EPA y DHA se encuentran principalmente en el pescado, y se recomienda ingerir una porción diaria o un suplemento de al menos **250 a 500 mg por día** para respaldar la función cardíaca y mantener un bienestar general a lo largo de la vida.^{2,3}



2

Encuentre su fuente preferida de omega 3 EPA y DHA*

CONTENIDO ALTO DE EPA Y DHA (>850 mg/ porción de 4 oz)	CONTENIDO MEDIO DE EPA Y DHA (de 300 a 850 mg/porción de 4 oz)	CONTENIDO BAJO DE EPA Y DHA (<300 mg/ porción de 4 oz)
Salmón	Abadejo	Camarón
Anchoas, arenque y sábalo	Calamar	Tilapia
Caballa (del Atlántico y del Pacífico)	Cangrejo	Bacalao
Atún (aleta azul y albacora)	Atún (de bajo contenido calórico, enlatado)	Bagre
Sardinias (del Atlántico y del Pacífico)		Vieiras
Ostras (del Pacífico)		Merluza
Trucha (de agua dulce)		Leche fortificada
		Huevos fortificados

*Posiblemente los vegetarianos deban encontrar fuentes alternativas de omega 3 EPA y DHA. Busque los suplementos a base de algas o alimentos fortificados que se enumeran como aptos para vegetarianos.



3

Agregue un suplemento diario cuando sea necesario. Cuando escoja el suplemento adecuado, busque las etiquetas de omega 3 y aceite de pescado en los productos. Preste mucha atención al cuadro de información nutricional y tenga en cuenta el tamaño de la porción y las cantidades de EPA y DHA.

Tamaño de la porción 1 cápsula blanda

Concentrado de aceite de pescado 1000 mg

Total de ácidos grasos omega 3 700 mg

Omega 3 EPA (ácido eicosapentaenoico) 460 mg

Omega 3 DHA (ácido docosahexaenoico) 180 mg

Otros ácidos grasos omega 3 60 mg

Agregue estos dos números para calcular el contenido de omega 3 EPA y DHA. El producto del ejemplo contiene 640 mg de EPA y DHA.

¿Sabía usted que...?

El EPA y el DHA son el “duo dinámico” en el mundo de las grasas saludables. El EPA y el DHA trabajan en conjunto para que goce de buena salud en todas las etapas de la vida.



Referencias: 1. Murphy RA, Yu EA, Ciappio ED, Mehta S, McBurney MI. Suboptimal Plasma Long Chain n-3 Concentrations are Common among Adults in the United States, NHANES 2003-2004. *Nutrients*. 2015;7:10282-9. doi: 10.3390/nu/125534. 2. Kris-Etherton PM, Harris WS, Appel LJ. Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease. *Circulation*. 2002;106:2747-57. 3. 2015-2020 Dietary Guidelines – health.gov. Disponibles en: <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.