

Alimentos ricos en omega-3

Los omega-3 son grasas esenciales importantes para el corazón, el cerebro y la inflamación. Conviene distinguir el omega-3 marino (EPA y DHA) del vegetal (ALA).

DÓNDE ESTÁ



Pescado azul

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



Marisco

Aporta omega-3 en menor cantidad.



Lino y chía

Fuente vegetal de ALA.



Nueces

También aportan ALA.



Aceite de linaza

Otra fuente vegetal de ALA.



Algas

Fuente vegetal directa de DHA.

El omega-3 vegetal (ALA) se convierte en EPA y DHA de forma muy poco eficiente. Para veganos y vegetarianos, las algas son la única fuente vegetal directa de DHA. El pescado azul es la fuente marina de referencia.

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

Cómo cubrir el omega-3

Estas orientaciones generales ayudan a cubrir el omega-3 desde la alimentación.

ORIENTACIONES GENERALES



Pescado azul

Inclúyelo con regularidad en la semana.



Semillas de lino

Mejor molidas para aprovecharlas.



Nueces

Un puñado como snack o en ensaladas.



Algas (veganos)

Fuente directa de DHA sin pescado.



Suplementos con criterio

Solo si están justificados y pautados.



Equilibrio de grasas

Reducir el exceso de omega-6 de ultraprocesados.

Esta ficha es divulgativa. La suplementación con omega-3 se valora de forma individual, especialmente en embarazo, dietas veganas o triglicéridos elevados. Consulta con un profesional.

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