OBTIENE USTED SUFICIENTE OMEGA-3s?

Omega-3s
Always a good idea™

USTED NECESITA TRES TIPOS DE OMEGA-3s: EPA, DHA Y ALA

ALA

Nueces • Linaza
Chía



EPA **DHA**





Pescado graso • Alimentos fortificados con EPA + DHA
Suplementos de aceite de pescado, kril o algas





La mayoría de los estadounidenses obtienen suficiente ALA, pero…

EL 95% DE LOS ESTADOUNIDENSES NO OBTIENE SUFICIENTE EPA Y DHA

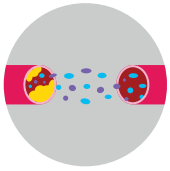
Muchos profesionales de la salud recomiendan
250-1000 mg/DÍA

El consumo promedio de EPA+DHA de los estadounidenses es de solo
113 MG/DÍA

EPA **DHA**

EPA **DHA**

¿POR QUÉ EPA Y DHA SON IMPORTANTES?



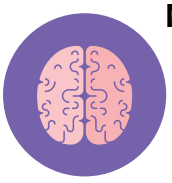
MANTIENE TRIGLICÉRIDOS A NIVEL SALUDABLES



MANTIENE LA SALUD DEL CORAZÓN



MANTIENE UNA PRESIÓN ARTERIAL SALUDABLE



MANTIENE LA SALUD CEREBRAL



PROMUEVE LA SALUD OCULAR

CONCLUSIÓN: No todos los omega-3s son iguales. **¡Simplemente obtener ALA de la chía, linaza y las nueces no es suficiente!** Usted necesita consumir EPA y DHA de pescados grasos o suplementos de omega-3 para obtener los beneficios para la salud en general.

FUENTES: **http://alwaysomega3s.com/infographic-references**