

Omega-3 EPA y DHA para la salud ocular

¿SABÍAS QUE?



Los omega-3 EPA y DHA se encuentran en todo el cuerpo, pero la mayor concentración de DHA está en la retina del ojo.¹

El DHA es un nutriente importante para las células del ojo que controlan la capacidad de ver bajo diferentes condiciones de iluminación.²



Las mujeres embarazadas y en período de lactancia deben asegurarse de obtener suficiente DHA, ya que este nutriente contribuye al desarrollo visual normal del feto y del bebé en crecimiento.⁴

Los omega-3 EPA y DHA pueden ayudar a mejorar los síntomas de la sequedad ocular.³



GOED recomienda una ingesta diaria de

**500mg
EPA+DHA**

para la salud cotidiana, incluida la salud ocular. Para las mujeres embarazadas y en período de lactancia, se recomienda un consumo de 700 mg de EPA+DHA, de los cuales al menos 300 mg deben ser de DHA.

Para obtener más información, visita:
[AlwaysOmega3s.com/why/eye-health](https://www.alwaysomega3s.com/why/eye-health)

Referencias:

1. Fliesler SJ, Anderson RE. Chemistry and metabolism of lipids in the vertebrate retina. *Prog Lipid Res* 1983;22:79-131. doi: 10.1016/0163-7827(83)90004-8.
2. Grossfield A, Feller SE, Pitman MC. A role for direct interactions in the modulation of rhodopsin by omega-3 polyunsaturated lipids. *Proc Natl Acad Sci U S A* 2006;103:4888-93. doi: 10.1073/pnas.0508352103.
3. Korean Health Functional Food Code. No. 2020-92, September 23, 2020. www.mfds.go.kr.
4. Scientific Opinion of the Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from Merck Selbstmedikation GmbH on DHA and support of the visual development of the unborn child and breastfed infant. *The EFSA Journal* (2009) 1006, 1-12. doi: 10.2903/j.efsa.2009.1007

La información, incluyendo, pero no limitada a: textos, gráficos, imágenes y otros materiales proporcionados en esta infografía, tiene fines únicamente informativos y no pretende constituir asesoramiento médico o legal. Aunque se ha hecho todo lo posible para garantizar la exactitud de la información presentada, la naturaleza dinámica de la información regulatoria y científica puede generar actualizaciones y cambios; por lo tanto, GOED no puede garantizar la integridad, actualidad o precisión del contenido.

Última Actualización: Marzo 2025