

Omega-3 y lactancia:

UN ENFOQUE EN EL DHA



El DHA en los omega-3 pasan de la leche materna al bebé en desarrollo.



El DHA se concentra en la retina y desempeña un papel importante en el desarrollo ocular del bebé.¹



El DHA también es importante para el desarrollo del cerebro y constituye un porcentaje significativo del tejido graso del cerebro.²

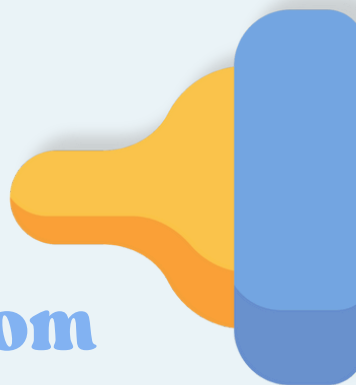


Las madres que amamantan deben consumir al menos 300 mg de DHA al día³ mediante:

- El consumo de dos raciones de pescado graso a la semana.
- La elección de alimentos y bebidas enriquecidos con DHA.
- El uso de un suplemento de omega-3 con DHA.

OBTENGA MÁS
INFORMACIÓN EN:

AlwaysOmega3.com



¿Usa fórmula?

Asegúrese que esté enriquecida con DHA y ARA.

Referencias:

1. Chemistry and metabolism of lipids in the vertebrate retina. *Prog Lipid Res.* 1983; 22: 79-131

2. DHA and support of the cognitive development of the unborn child and breastfed infant. *EFSA Journal.*

3. Current Information and Asian Perspectives on Long-Chain Polyunsaturated Fatty Acids in Pregnancy, Lactation, and Infancy: Systematic Review and Practice Recommendations from an Early Nutrition Academy Workshop. *Ann Nutr Metab* 2014;65:49-80

Aviso legal:

La información, incluyendo, entre otros, texto, gráficos, imágenes y otros materiales proporcionados en esta infografía, tiene fines informativos generales únicamente y no constituye asesoramiento médico ni legal. Si bien se ha hecho todo lo posible para garantizar la precisión de la información presentada, la naturaleza dinámica de la información regulatoria y científica puede dar lugar a actualizaciones y cambios; por lo tanto, GOED no puede garantizar la integridad, actualidad ni precisión del contenido.

Última Actualización: Julio 2025