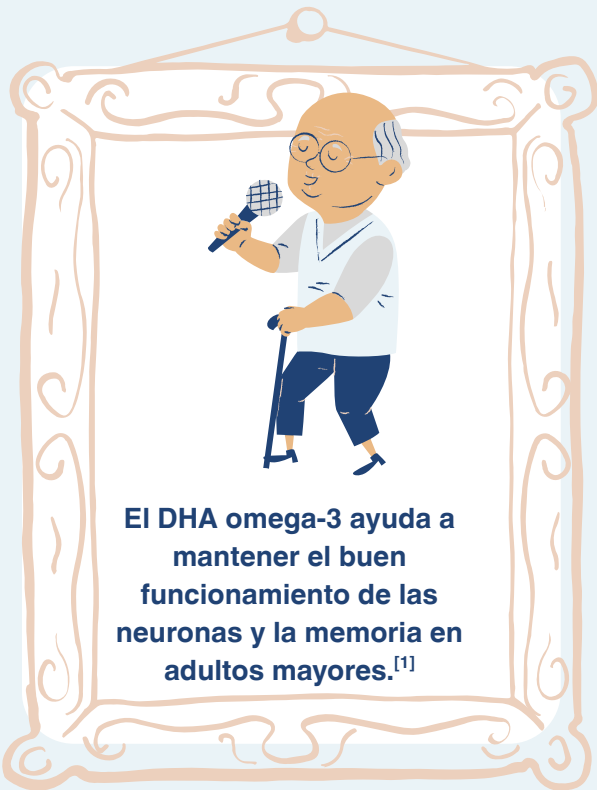


Omega-3 y Envejecimiento Saludable:

Dale Más Vida a Tus Años

Los ácidos grasos omega-3 EPA y DHA son fundamentales para mantener la salud a lo largo de la vida. Contribuyen al bienestar del corazón, el cerebro y los ojos, lo que los convierte en un apoyo importante para un envejecimiento saludable — y para darle más vida a cada año.



Intenta consumir al menos 500 mg de EPA + DHA al día.

Dos porciones semanales de pescados grasos o un suplemento diario de omega-3 pueden ayudarte a alcanzar esta meta.

Más información en:

 **AlwaysOmega3s.com**

Referencias:

1. Yurko-Mauro K, Alexander DD, Van Elswyk ME (2015) Docosahexaenoic Acid and Adult Memory: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLOS ONE* 10(3): e0120391

2. Fliesler SJ, Anderson RE. (1983) Chemistry and metabolism of lipids in the vertebrate retina. *Prog Lipid Res.* 22(2):79-131. doi:10.1016/0163-7827(83)90004-8

3. Grossfield, A., Feller, S. E., & Pitman, M. C. (2006) A role for direct interactions in the modulation of rhodopsin by omega-3 polyunsaturated lipids. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 103(13), 4888–4893. https://doi.org/10.1073/pnas.0508352103

4. Miller PE, Van Elswyk M, Alexander DD. (2014) Long-chain omega-3 fatty acids eicosapentaenoic acid and docosahexaenoic acid and blood pressure: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Hypertens.* 27:885-96.

5. Skulas-Ray, A. C., Kris-Etherton, P. M., Harris, W. S., Vanden Heuvel, J. P., Wagner, P. R., & West, S. G. (2011), Dose-response effects of omega-3 fatty acids on triglycerides, inflammation, and endothelial function in healthy persons with moderate hypertriglyceridemia. *The American journal of clinical nutrition*, 93(2), 243–252.

6. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. Omega-3 Fatty Acids: Fact Sheet for Health Professionals

Aviso de responsabilidad: La información presentada en este infográfico —incluyendo texto, gráficos, imágenes y otros materiales— es únicamente para fines informativos generales y no constituye asesoramiento médico ni legal. Aunque nos esforzamos por ofrecer información correcta, las normativas y los datos científicos pueden actualizarse con el tiempo; por lo tanto, GOED no puede garantizar que el contenido sea completo, actualizado o exacto.