



El producto casi desconocido que tiene más omega 3 que el salmón

## Descripción

El omega-3 es un tipo de ácido graso poliinsaturado esencial, lo que significa que el cuerpo humano no puede producirlo por sí mismo y debe obtenerlo a través de la dieta. Estos ácidos grasos juegan un papel crucial en numerosos procesos biológicos y tienen múltiples beneficios para la salud.

## ¿Por qué es importante el omega 3?

Entre los beneficios del omega-3 para la salud destaca el hecho de que ayuda a reducir los niveles de triglicéridos en la sangre, disminuye la presión arterial, reduce el riesgo de arritmias cardíacas y puede disminuir el riesgo de trombosis. Además, también es muy beneficioso para la función cerebral y puede mejorar la memoria.

Durante el embarazo y la lactancia, una ingesta adecuada de omega-3 es crucial para el desarrollo del cerebro y los ojos del bebé. También se ha observado que el omega-3 puede tener un efecto positivo en los trastornos del ánimo, como la depresión y la ansiedad. Por último, el omega-3 tiene propiedades antiinflamatorias y puede ser beneficioso en el tratamiento de enfermedades como la artritis reumatoide.

Es importante obtener un equilibrio adecuado de omega-3 y omega-6 en la dieta, ya que un desequilibrio puede contribuir a diversas enfermedades crónicas. La mayoría de las dietas occidentales son ricas en omega-6 y deficientes en omega-3, por lo que se recomienda incrementar la ingesta de alimentos ricos en omega-3 para mejorar este equilibrio.

## Alimentos ricos en omega 3

Los alimentos ricos en omega-3 son variados y provienen tanto de fuentes marinas como vegetales. Aquí hay una lista de algunos de los alimentos más ricos en omega-3:

## **Pescados Grasos**

Algunos de los mejores fuentes de EPA y DHA, dos formas potentes de omega-3, se encuentran en los pescados grasos. Ejemplos incluyen:

- Salmón
- Caballa
- Sardinas
- Arenque
- Trucha
- Atún

El salmón es rico en omega 3. Agencias

## **Semillas de Lino (Linaza)**

Son una fuente rica de ALA, un tipo de omega-3 de origen vegetal. Se recomienda consumirlas molidas para una mejor absorción.

## **Nueces**

Contienen una cantidad significativa de ALA y son una excelente opción para vegetarianos y veganos.

Los beneficios de comer nueces a diario. Pixabay

## **Semillas de chía**

Estas semillas son otra fuente vegetal de ALA y son fáciles de añadir a batidos, yogures y otros alimentos.

## **Aceite de pescado**

Es un suplemento concentrado de EPA y DHA y es una opción para quienes no consumen suficiente pescado.

## **Soja y Productos de Soja**

La soja y sus productos derivados, como el tofu y la leche de soja, contienen ALA.

## **Algas y Suplementos a Base de Algas**

Las algas son una de las pocas fuentes vegetales de EPA y DHA, lo que las hace especialmente valiosas para vegetarianos y veganos.

## Semillas de lino: una fuente de omega 3 casi desconocida

Las semillas de lino, también conocidas como linaza, han ganado atención en el mundo de la nutrición por su alto contenido de ácidos grasos omega-3, superando incluso a otros alimentos tradicionalmente reconocidos por esta propiedad. Estas semillas son una fuente excepcional de ácidos grasos esenciales, en particular el ácido alfa-linolénico (ALA), un tipo de omega-3 que es vital para la salud humana.

Las semillas de lino favorecen el tránsito intestinal Freepik

Comparadas con otros alimentos ricos en omega-3 como el salmón, las nueces y la chía, las semillas de lino destacan por su versatilidad y accesibilidad. Aunque el salmón es una excelente fuente de EPA y DHA, tipos de omega-3 que se encuentran directamente en forma utilizable por el cuerpo humano, las semillas de lino proporcionan ALA, que el cuerpo puede convertir en EPA y DHA, aunque con una eficiencia limitada.



## **Alimentos con omega 3 y 6 reducen el riesgo de pérdida auditiva, sobre todo en mujeres**

Además de los omega-3, las semillas de lino son ricas en fibra dietética, tanto soluble como insoluble, lo que las hace beneficiosas para la salud digestiva. También contienen lignanos, que tienen propiedades antioxidantes y podrían ayudar a reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Su contenido de proteínas y minerales como magnesio y fósforo complementan su perfil nutricional.

### **Cómo tomar las semillas de lino**

Para aprovechar al máximo sus propiedades, es recomendable consumir las semillas de lino molidas, ya que la molienda facilita la liberación de sus nutrientes. Pueden ser añadidas a batidos, yogures, cereales, ensaladas o incluso utilizadas en la repostería como parte de masas para panes y galletas. Es importante recordar que la inclusión de líquidos es esencial cuando se consume linaza, debido a su alto contenido de fibra.



## Únete al canal de WhatsApp de INFORMACIÓN

En comparación, alimentos como las nueces y las semillas de chía también ofrecen omega-3, pero con perfiles nutricionales diferentes. Las nueces son ricas en antioxidantes y tienen un alto contenido de calorías, mientras que las semillas de chía son una excelente fuente de calcio y fibra.

En conclusión, las semillas de lino representan una opción nutritiva y versátil para enriquecer la dieta con omega-3. Su comparación con otros alimentos ricos en estos ácidos grasos es favorable, destacando por su accesibilidad y facilidad de incorporación en diversos platos. Su consumo regular, dentro de una dieta equilibrada, puede contribuir significativamente a la salud general.

### Fecha de creación

febrero 2024