



NUTRICIÓN

omega-3 y
omega-6.
¿qué son?



1

INTRO

Aunque los ácidos grasos omega-3 y omega-6 son grasas importantes en la dieta y tienen muchos beneficios para la salud, es esencial que se tomen en el equilibrio adecuado para que sean más eficaces.

Con el paso del tiempo, la dieta humana se ha alejado de una dieta igualmente equilibrada con ácidos grasos omega-6 y omega-3. En la actualidad, se consume muchos más omega-6 que omega-3, debido a los cambios en la dieta y al refinamiento de los alimentos.

Aunque los omega-6 son importantes para la salud, las cantidades o proporciones elevadas de omega-6 con respecto a los omega-3 aumentan la inflamación, resistencia a la insulina y aumento de peso. Mientras que proporciones elevadas de omega-3 se asociaban con menores tasas de obesidad.





Omega-3

Los ácidos grasos omega-3 son un ácido graso esencial. El cuerpo no puede fabricarlos ni almacenarlos, por lo que hay que obtener una cantidad suficiente a través de los alimentos o los suplementos.

Los omega-3 se encuentran tanto en los alimentos marinos como en los vegetales. Comer más pescado graso está relacionado con la reducción de los triglicéridos y el aumento de las partículas de HDL, que son mejores para eliminar el colesterol no saludable y prevenir potencialmente la acumulación de placa y las enfermedades del corazón



3

FUENTES DE OMEGA-3

Se recomienda sustituir la carne por el pescado para obtener más omega-3. La Asociación Americana del Corazón recomienda comer al menos dos porciones de pescado azul a la semana. Es preferible obtener los omega-3 de los alimentos, pero si no puedes comer suficientes alimentos ricos en omega-3, puedes considerar los suplementos de aceite de pescado.

Algunas de las mejores fuentes de omega-3 provenientes de pescado, son el salmón o el lenguado.

El lino o las nueces también contienen omega-3, pero sin embargo, estas plantas contienen un tipo de omega-3 que no se absorbe tan eficientemente.





OMEGA-6

El omega 6 es también un ácido graso poliinsaturado esencial, que se utiliza principalmente para producir energía en el cuerpo. Favorece la salud de los huesos, estimula el crecimiento del cabello, regula el metabolismo y mantiene el sistema reproductor.

La dieta occidental media contiene muchos más ácidos grasos omega-6 de los que nuestro cuerpo necesita porque estas grasas se encuentran en los aceites vegetales y de semillas procesados.

Algunas investigaciones sugieren que consumir demasiados ácidos grasos omega-6 puede ser perjudicial, ya que fomenta la inflamación en lugar de reducirla, pero es necesario realizar más investigaciones.



5

FUENTES DE OMEGA-6

La mayor fuente de omega-6 que encontramos en los alimentos son los productos ultraprocesados. Esto se debe a que este tipo de productos utilizan aceites de semillas para su fabricación.

Algunos expertos recomiendan trabajar para limitar la ingesta de omega-6 para equilibrar la proporción óptima de omega-3 y omega-6.

Para ayudar a limitar la ingesta de ácidos grasos omega-6, céntrate en reducir los alimentos procesados y en limitar los aceites de cocina más ricos en omega-6: Aceite de girasol, aceite de maíz, aceite de canola y aceite de soja.



*"build a body
you want
living in"*