Los beneficios de los ácidos grasos omega-3

Publicado el: 28-11-2017

Por fin un alimento del que debemos comer más que menos. El pescado, que es tan sabroso y saludable, es rico en proteínas, vitaminas como la B-12 y minerales como el yodo.Algunas variedades contienen también ácidos grasos omega-3. Estos ácidos grasos, provenientes en especial del pescado y de los mariscos, actúan distinto que otras grasas de origen animal ya que no aumentan el riesgo de padecer ciertas enfermedades.

Los ácidos grasos omega-3 ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y trombosis y protegen contra la artritis, además de ser fundamentales en el desarrollo del cerebro, la vista y el tejido nervioso de niños en gestación.

Aunque no se recomiendan cantidades específicas de ácidos grasos omega-3, su efecto protector se puede alcanzar consumiendo pescado y mariscos por lo menos dos veces a la semana.

Los pescados con mayor contenido de omega-3 son aquellos como el salmón, el atún, la macarela, las sardinas y el arenque.

Recuerde que no tiene que consumirlos únicamente frescos, los enlatados también pueden ofrecerle estos beneficios y generalmente a menor costo.

La porción de pescado para un adulto es de 150 a 200 gramos (4 a 6 onzas). Es necesario incluir verduras, leguminosas, frutas y cereales como acompañamiento y así obtener una alimentación variada y balanceada.

Fuente: https://netsaluti.com