

Conozca más sobre los beneficios de omega-3s en AlwaysOmega3s.com/es.

3 razones por qué los **OMEGA-3S** son importantes para los bebés en etapa de crecimiento

1. El DHA es importante para las mujeres embarazadas y mujeres que están amamantando, así como también para los lactantes para asegurar el desarrollo de un cerebro sano.¹
2. Los omega-3s cumplen un rol importante en el desarrollo ocular de los niños, por encontrarse la mayor concentración de DHA en la retina.²
3. El consumo de suplementos de omega-3 durante el embarazo está asociado a una disminución del 58% de la probabilidad de parto prematuro y peso más saludable al nacer.³



¹ DHA and support of the cognitive development of the unborn child and breastfed infant. *EFSA Journal*.

² Chemistry and metabolism of lipids in the vertebrate retina. *Prog Lipid Res*. 1983; 22: 79-131

³ Effects of omega-3 fatty acids in of early preterm delivery: a systematic review and meta-analysis of randomized studies. *Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol*.

¿Cuánto **Omega-3s** necesitan las madres para sus bebés?

En el caso de las mujeres embarazadas y aquellas que están amamantando, la ingesta ideal es **700 mg diarios de EPA y DHA**, de los cuales por lo menos **300 mg** deben corresponder a DHA. Debido a que las madres son la única fuente de DHA para los bebés en esta etapa de su crecimiento, es importante que consuman suficiente pescado graso o algún suplemento de omega-3.¹



¹ 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

3 razones por qué las madres y todos los adultos, necesitan **OMEGA-3S** a lo largo de su vida

1. EPA y DHA pueden contribuir a mantener una presión arterial y niveles de triglicéridos saludables. Un estudio reciente publicado en la revista *Mayo Clinic Proceedings* descubrió que el consumo de EPA y DHA puede reducir el riesgo de enfermedad coronaria, especialmente en las poblaciones de mayor riesgo.¹
2. La evidencia sugiere que el consumo de omega-3s puede mantener el desarrollo cognitivo en adultos.²
3. Numerosos estudios muestran que EPA y DHA juegan un importante rol en la salud ocular a lo largo de la vida.³



¹ Long-Chain Omega-3 Fatty Acids Eicosapentaenoic Acid and Docosahexaenoic Acid and Blood Pressure: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Am J Hypertens*. 2014 Jul; 27(7): 885-896

² Triglycerides and Cardiovascular Disease: A Scientific Statement From the American Heart Association; *Circulation*. 2011; 123:2292-2333

³ A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials and Prospective Cohort Studies of Eicosapentaenoic and Docosahexaenoic Long-Chain Omega-3 Fatty Acids and Coronary Heart Disease Risk. *Mayo Clinic Proceedings*; January 2017

⁴ Docosahexaenoic Acid and Adult Memory: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS One*, March 2015;18:10(3):e0120391

⁵ Chemistry and metabolism of lipids in the vertebrate retina. *Prog Lipid Res*. 1983; 22: 79-131



¿Cuáles son las mejores fuentes de **Omega-3s**?

Existen 3 simples formas de obtener las cantidades recomendadas de EPA y DHA:

1. Consumir pescados grasos, como salmón, sardinas o caballa
2. Consumir bebidas y alimentos fortificados con EPA y DHA
3. Consumir un suplemento de omega-3