

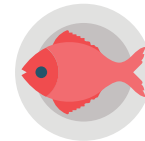
# OBTIENE USTED SUFICIENTE OMEGA-3s?

USTED NECESITA **TRES** TIPOS DE OMEGA-3s: **EPA, DHA Y ALA**

**ALA** Nueces • Linaza  
Chía



**EPA** **DHA**



Pescado graso • Alimentos fortificados con EPA + DHA  
Suplementos de aceite de pescado, kril o algas

*La mayoría de los estadounidenses obtienen suficiente ALA, pero...*

**EL 95% DE LOS ESTADOUNIDENSES NO OBTIENE SUFICIENTE EPA Y DHA**

Muchos profesionales de la salud recomiendan

**250-1000 mg/DÍA**

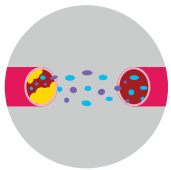
El consumo promedio de EPA+DHA de los estadounidenses es de solo

**113 MG/DÍA**

**EPA DHA**

**EPA DHA**

## ¿POR QUÉ EPA Y DHA SON IMPORTANTES?



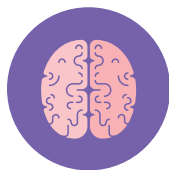
**MANTIENE TRIGLICÉRIDOS  
A NIVEL SALUDABLES**



**MANTIENE LA SALUD DEL  
CORAZÓN**



**MANTIENE UNA PRESIÓN  
ARTERIAL SALUDABLE**



**MANTIENE LA SALUD CEREBRAL**



**PROMUEVE LA SALUD  
OCULAR**

**CONCLUSIÓN:** No todos los omega-3s son iguales. ¡Simplemente obtener ALA de la chía, linaza y las nueces no es suficiente! Usted necesita consumir EPA y DHA de pescados grasos o suplementos de omega-3 para obtener los beneficios para la salud en general.