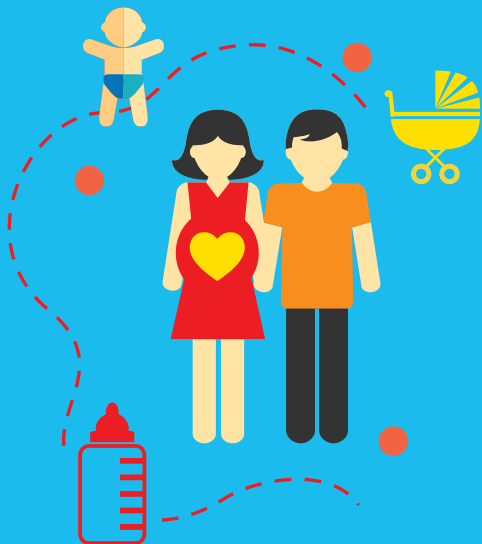
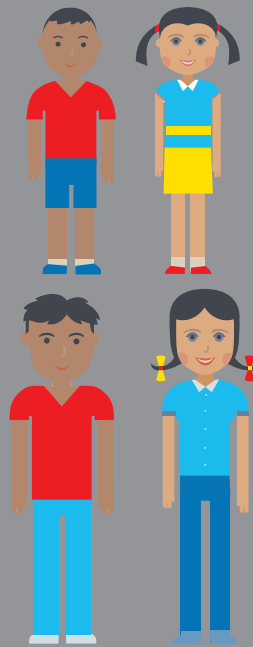


SU CEREBRO NECESITA OMEGA-3S

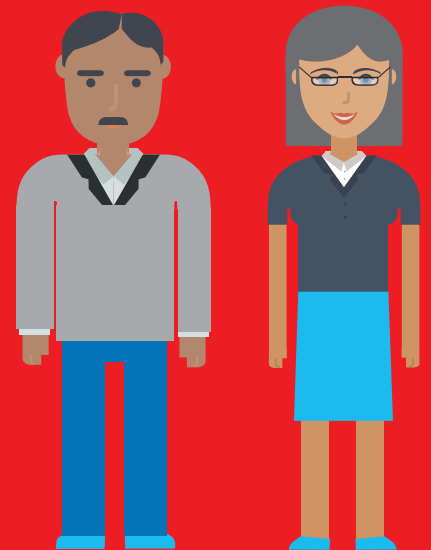
- Su cerebro necesita omega-3s a lo largo de la vida.
- El DHA es el ácido graso más abundante en el cerebro, pero usted debe reponer el suministro.
- Consumir al menos dos porciones de ácido graso a la semana o tomar un suplemento alimenticio de omega-3 diariamente puede, literalmente, proporcionar “alimento para el pensamiento”.



El DHA es importante para las mujeres embarazadas y que están amamantando, así como para los lactantes, para asegurar el desarrollo de un cerebro sano.



El EPA y el DHA son importantes en la infancia porque el cerebro continúa desarrollándose hasta la edad adulta.



La evidencia sugiere que el consumo de omega-3s puede mantener el desempeño cognitivo en los adultos.

EPA & DHA constituyen los dos omega-3 más importante en su dieta – y los puede obtener de diferentes fuentes, incluyendo alimentos marinos, alimentos fortificados y suplementos alimenticios.

