



LOS OMEGA-3S EPA Y DHA PUEDEN DISMINUIR SU RIESGO DE ENFERMEDAD CORONARIA.



La Enfermedad Coronaria (EC) mata:
Más de **370,000** personas en USA cada año y más de **7 millones** en todo el mundo

Algunos estudios muestran que consumir suficiente EPA y DHA puede ser beneficioso para la salud del corazón. EPA y DHA pueden contribuir a mantener:



Niveles saludables de triglicéridos

&



Presión sanguínea saludable

Un estudio reciente publicado en la revista **Mayo Clinic Proceedings** descubrió que **el consumo de EPA y DHA puede reducir el riesgo de EC**, especialmente en las poblaciones de mayor riesgo:



16% en personas con triglicéridos altos



14% en personas con alto colesterol LDL



Organizaciones científicas especializadas a nivel mundial recomiendan **250-500mg de EPA y DHA** diarios para adultos

+++ Existen **3 maneras** de agregar más EPA y DHA a su dieta: +++



Consuma pescados grasos, como salmón, atún o sardinas



Tome un suplemento de omega-3



Consuma alimentos fortificados con EPA y DHA

