

¿ESTÁS CONSUMIENDO SUFICIENTE OMEGA-3?



www.puroomega.com

Necesita tres tipos de Omega 3: EPA, DHA y ALA

ALA

Nueces, lino Chía



pescado graso, alimentos enriquecidos con EPA + DHA, aceite de pescado, aceite de krill, suplementos de algas

DHA

EPA



El 72 % de los españoles no obtienen suficiente DHA y EPA

Varios profesionales recomiendan llegar a una dosis de:

2-3 g Omega-3

EPA/DHA al día

DHA

EPA

la ingesta promedio española de EPA + DHA se encuentra entre

0-150 mg al día

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES EL EPA Y DHA?



MANTIENE TRIGLICÉRIDOS SALUDABLES



APOYA LA SALUD DEL CORAZÓN



MANTIENE UNA PRESIÓN ARTERIAL SALUDABLE



APOYA LA SALUD DEL CEREBRO



PROMUEVE LA SALUD OCULAR

EN POCAS PALABRAS: no todos los Omega 3 son iguales. **¡Simplemente obtener ALA de la chía, el lino y las nueces no es suficiente!** Necesitas consumir EPA y DHA directamente a partir de pescados grasos o suplementos de omega 3 para obtener los beneficios generales para la salud.