

Benefíciate de los alimentos con Omega 3 y 6

[Benefíciate de los alimentos con Omega 3 y 6](#)

[imprimir](#)



Los **Omega 3 y 6** son ácidos grasos saludables que se obtienen a través de la alimentación y que son necesarios para el organismo. ¿Quieres conocerlos mejor y saber qué alimentos los contienen? Te lo explicamos en este post:

1. Los **Omega 3** son especialmente beneficiosos contra las enfermedades cardiovasculares ya que ayudan a reducir la tensión y contribuyen a que la sangre circule correctamente. También intervienen en el buen funcionamiento del cerebro, del sistema inmune y del sistema nervioso. Los encontrarás en:

- El **pescado azul**, como el salmón, el atún, el bonito, la caballa, las sardinas o las anchoas.
- El **marisco**, como las gambas, los mejillones y las ostras.
- Los **frutos secos**, como las nueces o las almendras.
- Los **[aceites vegetales](#)**, como los de nuez o linaza.

2. Se considera que los **Omega 6**, por su lado, contribuyen a la formación de células y hormonas y al buen funcionamiento tanto de las neuronas como de nuestro sistema de defensas. Además, se le otorgan propiedades antiinflamatorias y beneficiosas para el sistema circulatorio. Busca el Omega 6 en:

- Distintos **aceites vegetales**, como el de cártamo, girasol, maíz, soja o sésamo.
- Productos que lo incorporan en su proceso de elaboración como las **[bebidas vegetales sin lactosa](#)**, **galletas o margarinas**.

Los excesos nunca son buenos, así que recuerda tomarlo todo siempre en su justa medida. Estos ácidos grasos deben estar presentes en nuestra dieta pero no de un modo desmesurado. ¡Acuérdate de ellos!

Etiquetas

[alimentos con omega 3](#)

[alimentos con omega 6](#)

[Omega 3](#)

[Omega 6](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar