

5 tipos de productos que tienen Omega-3

El omega-3 es un producto que cada vez consume más ,según Álvaro de compraromega3

El omega 3 es un ácido graso que el cuerpo no crea, y que el ser humano debe tomar por diferentes alimentos. Los tres tipos de ácidos grasos omega-3 implicados en la fisiología humana son el ácido linolénico, que se encuentra en los aceites vegetales, y el ácido eicosapentaenoico y el ácido docosahexaenoico, ambos comúnmente encontrados en los aceites marinos.

-Pescado: más específicamente el pescado azul, el cual tiene una gran cantidad de omega 3 y es uno de los productos más consumidos en España. Se pueden destacar la caballa, el salmón, el arenque o las sardinas entre otros.

-Aceites: este producto es uno de lo más conocidos a la hora de tomar Omega 3. Dependiendo del tipo de aceite que compres tendrás más o menos, el de soja tiene poca cantidad comparado con el de oliva.

-Frutos secos: es otro de las cosas que contiene Omega 3. Si hay que destacar alguno de ellos hay que hablar de las nueces las cuales tiene una gran cantidad. A la vez los frutos secos también otras funciones como ayudar a la salud de los vasos sanguíneos.

-Semillas: las de lino y las de chía son las que más contenido tienen y más favorecen a ese ácido. Es menos común su utilización, pero cada vez más gente apuesta por este tipo de producto.

-Otros: el marisco, la lechuga o las espinacas o son algunos de los productos que contiene omega-3, además que son alimentos muy comunes.

Pero si justamente no son de agrado este tipo de productos, muchas empresas venden botes con suplementos para que puedas tomártelo. Una de estas empresas es compraromega3 que uno de sus jefes, Álvaro López, comentaba el aumento de este producto "Es un producto que cada vez más gente consume, hay personas que por el cuerpo que tienen necesitan estos suplementos ya que no lo puede absorber tanto como los otros." Cada vez es más común que las personas tomen suplementos, sobre todas las personas que son veganas o vegetarianas que no tomen ningún tipo de carne tienen deficiencias de esas proteínas y por eso tienen que tomar esos complementos.

Datos de contacto:

Miguel Hijosa
697746861

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>