Publicado en Madrid el 17/12/2018

# [La importancia de tomar omega 3 en niños hiperactivos explicado por El Neuropediatra](http://www.notasdeprensa.es)

## Los niños hiperactivos tienen niveles bajos de omega 3 y estos son tan importantes para el desarrollo infantil que desde hace años es obligatorio que estén incluidos en las leches infantiles porque han demostrado utilidad en la mejorar del desarrollo neurológico y visual de los niños

 Los niños hiperactivos tienen niveles bajos de omega 3 y estos son tan importantes para el desarrollo infantil que desde hace años es obligatorio que estén incluidos en las leches infantiles porque han demostrado utilidad en la mejorar del desarrollo neurológico y visual de los niños. Manuel Antonio Fernández, más conocido como el Neuropediatra, explica las claves. El organismo no fabrica omega 3Los omega 3 son unos ácidos grasos esenciales. Esto significa que el organismo no los fabrica y por tanto, la única forma de conseguirlos es a través de la incorporación en la dieta. En las últimas décadas se han obtenidos resultados muy interesantes en los estudios realizados con los omega 3, especialmente con el desarrollo neurológico infantil. Los ácidos grasos omega 3 forman parte de todas las células del organismo. Su papel más importante se encuentra en la piel y en el sistema nervioso porque tienen el mismo origen embriológico. La importancia de los omega 3 radica en su papel como facilitador del transporte de múltiples sustancias a través de las membranas celulares al ser parte de los receptores y transportadores celulares. Los 3 grupos de alimentos que contienen más omega 3 de forma naturalNo todos los alimentos contienen las mismas cantidades ni proporciones de omega 3. Debido a ello, es importante que tengas claro cuáles son los alimentos con una mayor cantidad de omega 3 natural. De forma general, se puede decir que la dieta mediterránea es una dieta cardiosaludable y neurosaludable porque contiene los alimentos con unas mejores proporciones de omega 3. Los 3 grupos de alimentos con unos índices mayores de omega 3 son: Las frutas y las verduras son unos alimentos ricos en omega 3 de forma natural cuya ingesta se recomienda a todas las edades dentro de la dieta mediterránea. A pesar del rechazo que a veces provocan en los niños, hay que preocuparse de incluirlas en la dieta de forma habitual. El aceite de oliva es un superalimento con un alto porcentaje de ácidos grasos omega 3. Junto con el resto de sus propiedades, aporta una calidad nutricional incomparable a otros aceites. El pescado azul es otra fuente natural de omega 3. El atún, la caballa o el salmón son buenos ejemplos de pescado azul de consumo frecuente en nuestro país y debe formar parte de los menús infantiles en varias raciones cada semana. Los 3 alimentos que no merece la pena tomar aunque lleven suplementos de omega 3Por el contrario a lo anterior, hay una serie de alimentos cuyos niveles de omega 3, aun teniéndolos, no resultan nutricionalmente útiles. En ocasiones, la creencia surge de la información que se recibe de la publicidad. Algunos ejemplos son: La leche con omega 3 tiene unos niveles insuficientes para considerarla útiles y se usa a modo de reclamo publicitario para el crecimiento infantil o para mejorar la situación cardiovascular. La mantequilla con omega 3 se encuentra en una situación exactamente igual que la leche. Algo especial es la situación de las margarinas vegetales que anuncian ricas en omega 3 y que no es más que la cantidad habitual que cualquier vegetal lleva de omega 3. Los frutos secos por su parte, son alimentos ricos en omega 3. Aún así, los estudios que demuestran beneficios neurológicos derivados del consumo de omega 3 se han hecho con unas cantidades de frutos secos que tendrían consecuencias cardiovasculares relacionadas con un exceso de colesterol. De esta forma, se cambia un problema por otro. Los 5 motivos por los que algunos niños dejan de ser hiperactivos gracias al omega 3En base a los datos científicos disponibles y a la experiencia acumulada durante años, se han definido una serie de factores que hacen de los omega 3 un buen suplemento para los niños con TDAH. Los niños con TDAH presentan problemas en la transmisión de algunas sustancias cerebrales que facilitan el autocontrol y por eso tienen más problemas de aprendizaje o conducta. Los niños hiperactivos tienen niveles bajos de omega 3 de forma natural. Los omega 3 favorecen un mejor funcionamiento de los mecanismos cerebrales responsables del autocontrol. Los niños con síntomas de TDAH leves pueden tener suficiente con suplementos de omega 3 para normalizar sus problemas. En los niños pequeños con síntomas de TDAH y en los niños pequeños hiperactivos, los suplementos de omega 3 juegan un papel importante para potenciar la maduración y conseguir controlar los problemas. En resumenEl omega 3 es un superalimento que hay que ingerir en la dieta porque el organismo no lo genera. El consumo de omega 3 se ha relacionado con un mejor desarrollo neurológico y visual en los niños. Unir una dieta rica en omega 3 con suplementos extra de omega 3 es la mejor vía para alcanzar unos niveles óptimos. Recordar: no todos los alimentos con omega 3 son útiles para los niños hiperactivos y los niños conTDAH se benefician de los efectos de los omega 3 e incluso pueden normalizar sus síntomas con ellos.

**Datos de contacto:**

Agencia de comunicación MAD

www.madandcor.com

675943952

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/la-importancia-de-tomar-omega-3-en-ninos](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Medicina Nutrición Infantil Ocio para niños



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)