

## **Todomega3.com, una web donde obtener productos de Omega 3 con la mejor calidad**

### **Se ha comprobado a través de la ciencia con el paso de los años que los beneficios que aporta el omega 3 para el cuerpo y su bienestar son fundamentales**

Estos son una grasa natural y sana que requieren los tejidos del cuerpo humano para funcionar de manera correcta, y órganos como el corazón, los ojos o el cerebro puedan mantenerse sanos y fuertes. Los nutricionistas recomiendan consumirlo a lo largo de toda la vida de una persona, pues solo puede obtenerse a través de la alimentación.

Es un ácido graso esencial que el organismo no puede sintetizar por sí solo, pero que resulta imprescindible. Aquellas personas que no están consumiendo omega 3 deberían visitar la plataforma todomega3.com, pues en ella se proporcionan todos los datos necesarios sobre este tipo de grasa natural y todos los beneficios que tiene para el organismo.

El Omega 3 es una familia de ácidos grasos que son muy saludables para el cuerpo humano, ya que sus tres compuestos forman parte de las membranas de las células del cerebro, el corazón, los ojos o la piel. Algunos alimentos con los que se puede conseguir omega 3 son los pescados azules como el salmón o el atún, los mariscos, aceites vegetales, frutos secos o los aguacates. También existen otros suplementos de omega 3 que pueden ayudar a cubrir las necesidades nutricionales del organismo.

Los beneficios que esto puede aportar son muy numerosos. Entre ellos, destaca la reducción de las enfermedades cardíacas, como la obstrucción de las arterias y arritmias. Además, el ácido DHA es responsable del desarrollo cognitivo que influye en la memoria, la atención y la comprensión. Se recomienda bastante sobre todo en etapas de crecimiento porque ayuda a mejorar el aprendizaje y el lenguaje en los niños.

También previene enfermedades degenerativas como pueden ser el Alzheimer o la depresión, elimina el mal colesterol y fortalece todo el sistema inmune. Todo ello, sin olvidar que puede llegar incluso a evitar el cáncer de mama, próstata y colon, ya que fortalece todo el sistema inmune.

Aparte del omega3, también existen el omega 3, 6 y 9, los ácidos restantes que son también de vital importancia y los cuales necesita el organismo para mantenerse saludable. Muchas veces la alimentación moderna hace ingerir más ácidos grasos de un tipo, pero siempre debe haber un equilibrio entre esas tres sustancias. Ya se ha hablado de las propiedades del omega 3, pero no se ha dicho que el omega 6 tiene ácidos esenciales que abundan en aceites vegetales y frutos secos, o que el omega 9 abunda en el aceite de oliva y hace que el organismo se pueda sintetizar por sí solo.

Todos los omegas, sobre todo el de tipo 3, pueden retrasar la acumulación de grasa en las arterias y mejorar la fluidez de la sangre. El consumo de estos ácidos grasos puede reducir riesgos de

cardiopatías, controlar la presión arterial, evitar arritmias y reducir riesgos de infartos, por lo que es muy recomendable tener una alimentación que los incluya a todos.

**Datos de contacto:**

Eduardo Laserna Montoya  
629456410

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

Categorías: [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Medicina alternativa](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>