

## OMEGA 3

Son ácidos grasos insaturados. El organismo no necesita metabolizarlos, dividirlos en moléculas más pequeñas para poderlos utilizar, mediante reacciones químicas de oxidación, lo que evita que se liberen radicales libres, cuyo acúmulo es nocivo para el organismo.

Diversos estudios han demostrado que estos ácidos son cardiosaludables, tienen efectos beneficiosos para el corazón. Concretamente se ha demostrado que:

- reducen la aparición de arritmias cardíacas
- reducen los niveles de triglicéridos
- enlentecen la aparición de placas de grasa en el interior de las arterias
- disminuyen la presión arterial

La Asociación Americana del Corazón (AHA) recomienda la ingesta de pescado dos o tres veces por semana, y principalmente pescado azul rico en omega-3. Estos ácidos también se encuentran en las nueces y aceites vegetales.

<b>Contenido de omega-3 de pescados, moluscos y crustáceos (por ración de 100 gramos*)</b>	
Salmón del Atlántico de piscifactoría, cocido en seco	1.8
Anchoa europea, enlatada en aceite, escurrida	1.7
Sardina del Pacífico, enlatada con salsa de tomate, escurrida, con espinas	1.4
Arenque del Atlántico, en vinagre	1.2
Caballa del Atlántico, cocida en seco	1.0
Trucha arco iris de piscifactoría, cocida en seco	1.0
Emperador, cocido en seco	0.7
Atún blanco, enlatado en agua, escurrido	0.7
Abadejo del Atlántico, cocido en seco	0.5
Peces planos (platija y lenguado), cocidos en seco	0.4
Fletán del Atlántico y el Pacífico, cocido en seco	0.4
Eglefino, cocido en seco	0.2
Bacalao del Atlántico, cocido en seco	0.1
Mejillón azul, cocido al vapor	0.7
Ostras naturales, cocidas en seco	0.5
Vieiras, especies mezcladas, cocidas en seco	0.3
Almejas, especies mezcladas, cocidas al vapor	0.2
Quisquillas, especies mezcladas, cocidas al vapor	0.3

**Fuente: (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)**