

Eat Your Omega-3 Fatty Acids!

What are Omega-3's?

Omega-3 fatty acids are fats not made by our bodies. They are very important for our bodies to function properly. We get these fats from foods we eat.

Food Sources:

- **Fish and Seafood** - salmon, mackerel, tuna, sardines, anchovies; aim to eat at least 2 servings of fish each week.
- **Nuts and Seeds** - walnuts, flaxseeds, chia seeds.
- **Oils** - soybean oil, canola oil, flaxseed oil.



Benefits of Omega-3's:

- May reduce heart disease and strokes by reducing blood clots and plaque buildup in arteries.
- May help to increase good HDL cholesterol and lower triglycerides.
- May decrease arthritis and inflammation.
- May increase brain function and improve vision.
- May improve fetal development during pregnancy (avoid fish that is high in mercury: swordfish, shark, tilefish, king mackerel, bigeye tuna, marlin).

Supplementation:

- Talk to your doctor before taking an omega-3 supplement (often marketed as fish oil, krill oil, cod liver oil, or algae oil).
- A deficiency in omega-3 fats is not very common in the United States, but it can lead to rough and itchy skin.



¡Consume ácidos grasos omega-3!

¿Qué son los Omega-3?

Los ácidos grasos omega-3 son grasas que nuestro cuerpo no produce. Son muy importantes para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Obtenemos estas grasas de los alimentos que consumimos.

Fuentes de alimentos:



- **Pescado y marisco:** salmón, caballa, atún, sardinas, anchoas; procure consumir al menos 2 raciones de pescado cada semana.
- **Frutos secos y semillas:** nueces, semillas de lino, semillas de chía.
- **Aceites:** aceite de soja, aceite de canola, aceite de linaza.



Suplementación:

- Consulte a su médico antes de tomar un suplemento de omega-3 (que a menudo se comercializa como aceite de pescado, aceite de krill, aceite de hígado de bacalao o aceite de algas).
- La deficiencia de ácidos grasos omega-3 no es muy común en Estados Unidos, pero puede provocar piel áspera y con picazón.

Beneficios de los Omega-3:

- Puede reducir las enfermedades cardíacas y los accidentes cerebrovasculares al disminuir la formación de coágulos sanguíneos y la acumulación de placa en las arterias.
- Puede ayudar a aumentar el colesterol HDL (colesterol bueno) y a reducir los triglicéridos.
- Puede disminuir la artritis y la inflamación.
- Puede aumentar la función cerebral y mejorar la visión.
- Puede mejorar el desarrollo fetal durante el embarazo (evite los pescados con alto contenido de mercurio: pez espada, tiburón, blanquillo, caballa real, atún de aleta grande, marlín).

