

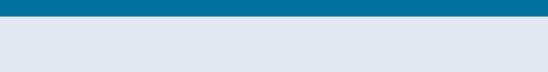
informacion

Omega 3



Consejos practicos para incorporar ALA (Acido Alfa Linolenico) u omega 3 vegetal

HACER



Suma rutinariamente semillas de chia o lino

Alternativamente a las semillas, podes sumar aceite de chia o lino

Incorpora nueces como otra fuente de omega 3

Reserva los suplementos solo cuando haya indicacion clara

NO HACER

No calentar los aceites

No incorporar las semillas sin una molienda previa

No compres aceites en envases claros

No dejes los aceites o las semillas molidas fuera de la heladera



De necesitar suplemento EPA/DHA

Existe el suplemento de microalgas como alternativa al aceite de pescado



www.amamev.com.ar