

# informacion

## Omega 3

OMEGA3

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](http://www.amamev.com.ar)