



# CÓMO USAR LOS OMEGA-3 PARA MEJORAR TU SALUD

## ¿QUÉ SON LOS OMEGA-3?

Los omega-3 hacen parte de un grupo de ácidos grasos (sustancias aceitosas) que equilibran varias funciones fisiológicas del organismo. El organismo fabrica con dificultad los omega-3, por lo cuál requiere aportes de estos mismos a través de la alimentación.

Las fuentes principales de omega-3 en la alimentación incluyen: crustáceos, pescados de aguas frías, semilla de linaza, semilla de chía y nueces.



## ¿PORQUÉ SON TAN POPULARES?

Los omega-3 son populares porque son NECESARIOS; su deficiencia en la dieta es una epidemia y resulta en el desarrollo de enfermedades crónicas y degenerativas, principalmente:

- **Desórdenes inflamatorios:** desequilibrios importantes del sistema inmunológico presentes en la mayoría de las enfermedades crónicas. Hay desorden inflamatorio cuando la intensidad y la duración del proceso inflamatorio del organismo son excesivos. (Aclarar la palabra "inflamación" en el glosario.)  
*Ejemplos: desórdenes cardiovasculares, mentales, gastritis, colitis, artritis, tendinitis, mialgias, obesidad, diabetes.*
- **Dislipidemias:** desequilibrios de los niveles de colesterol y triglicéridos.
- **Síndrome premenstrual y dismenorrea:** desequilibrios hormonales que antes o durante la menstruación generan:
  - Síntomas (dolor abdominal, dolor de cabeza, dolor de mama, náuseas, calambres, estreñimiento o diarrea).
  - Trastornos emocionales (irritabilidad, depresión o confusión).
  - La comunidad científica ha hecho y sigue realizando muchos estudios para lograr entender todos los efectos beneficiosos relacionados al consumo de omega-3. Gracias a estos estudios podemos identificar los objetivos de salud que se alcanzan con más facilidad consumiendo omega-3.

## ¿CUÁL ES LA MEJOR FUENTE DE OMEGA-3?

La mejor fuente de omega-3 es la que el organismo asimila con más facilidad y que no está contaminada con metales pesados (mercurio, plomo, cadmio, etc.) y otros agentes tóxicos. Los estudios han demostrado que el aceite de un crustáceo del océano antártico llamado KRILL es la fuente de omega-3 más biodisponible porque aporta ácidos grasos omega-3 libres y ligados a otras sustancias llamadas fosfolípidos, lo que facilita su asimilación. **El krill** es la única fuente de omega-3 libre de agentes tóxicos como los metales pesados.

Los aceites de pescado pueden ser fuentes de metales pesados y otras toxinas que se acumulan en la cadena alimenticia.

El aceite de krill es libre de metales pesados y otras toxinas porque se ubica al inicio de la cadena alimenticia y porque sintetiza sus propios omega-3 en grandes cantidades. El aceite de Krill aporta principalmente dos sustancias aceitosas de la familia de los omega-3: **el EPA y el DHA**, aparte de ser la mejor fuente de omega-3, el aceite de krill provee:

- **Fosfolípidos** que favorecen la salud de las membranas celulares, la salud neurológica, las funciones del hígado y el equilibrio lipídico (metabolismo del colesterol y otras grasas).
- **Vitaminas A y E**, dos sustancias con propiedades antioxidantes importantes. Los estudios han demostrado que para funcionar en el organismo, la vitamina E debe ser aportada a través de una fuente natural como el aceite de krill.
- **Astaxantina**, un antioxidante 34 veces más poderoso que la co-enzima Q10.

Existen en el mercado muchos productos que contienen omega 3, pero pocos son realmente funcionales. El aceite de krill, teniendo 48 veces el poder antioxidante de los aceites de pescados de aguas frías, es definitivamente la mejor fuente de omega-3.

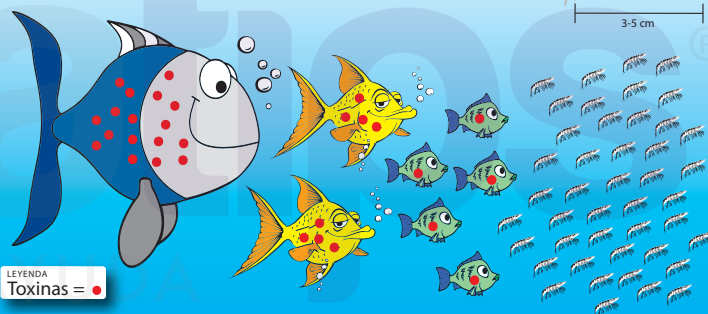


**SI ESTÁS CONSUMIENDO  
UNA FUENTE DE OMEGA-3  
ES PORQUE ESTÁS  
TOMANDO ACCIÓN PARA  
ALCANZAR TUS OBJETIVOS  
DE SALUD**

Este folleto te va explicar como acelerar el progreso hacia tu objetivo. Al aplicar con cuidado nuestras recomendaciones experimentarás cambios muy positivos que son los beneficios relacionados a una elevación de los niveles de omega-3.

### LOS PECES GRANDES COMEN A LOS PECES MÁS PEQUEÑOS

*De esta forma los peces grandes obtienen el omega-3, pero también obtienen toxinas (metales pesados y otras toxinas). El krill es diferente porque el sintetiza dentro de sí mismo el omega-3 y por lo tanto, no está contaminado con toxinas.*



## ¿CÓMO ACTÚAN EN EL ORGANISMO?

Los dos principales ácidos grasos clasificados como omega-3 son: el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA).

Estos ácidos grasos han sido objeto de muchos estudios científicos y se concluyó que son los principales responsables de las propiedades medicinales de los omega-3.

Sus principales funciones son:

### FUNCIONES DEL EPA

#### AUMENTA:

- La fluidez de la membrana celular.
- La utilización de los lípidos para producir energía.
- Las acciones anti-inflamatorias.

#### MEJORA:

- La salud neurológica.
- La integridad de las articulaciones.
- La salud cardiovascular.
- Las funciones cognitivas y el estado de ánimo.
- El control inmune.

#### REDUCE:

- El envejecimiento prematuro.
- Los procesos cancerígenos.
- Los efectos negativos del estrés.

### FUNCIONES DEL DHA

#### FAVORECE:

- El desarrollo óptimo del feto.
- El desarrollo neurológico incluyendo la visión.
- Las funciones cognitivas y el buen estado de ánimo.
- La fluidez de la membrana celular.
- La utilización de los lípidos para producir energía.
- Las acciones antiinflamatorias.
- La salud cardiovascular.

#### CONTRAINDICACIONES:

Paciente con respuestas alérgicas severas a camarones.



## ¿PORQUÉ MI CUERPO SUELE ESTAR DEFICIENTE EN OMEGA-3?

1. Las dietas occidentales suelen ser deficientes en fuentes alimenticias de omega-3 y proveer excesos de omega-6. Las funciones de los omega-6 contrarrestan las de los omega-3.
2. El cuerpo humano es capaz de sintetizar EPA y DHA a partir de un ácido graso esencial llamado ÁCIDO ALFA LINOLÉNICO, pero con dificultad.
3. Algunas circunstancias pueden bloquear significativamente la producción de EPA y DHA.
4. Los trastornos gastrointestinales comunes dificultan la asimilación de EPA y DHA.

## ACLARACIÓN SOBRE LOS OMEGA-3 Y EL SANGRADO

Valoraciones objetivas y recientes sobre el riesgo de sangrado con el uso de Omega-3 revelan que tales preocupaciones **SON INFUNDADAS**.

De hecho, los beneficios en salud de los Omega-3 superan los riesgos teóricos del supuesto riesgo de sangrado.

### REFERENCIAS

1. Bays HE. Safety considerations with omega-3 fatty acid therapy. Am J Cardiol. 2007;99 (6A):35C-43C.
2. Harris WS. Expert opinion: omega-3 fatty acids and bleeding-cause for concern? Am J Cardiol. 2007; 99 (6A):44C-46C.



## FÓRMULA PARA AUMENTAR TUS NIVELES DE OMEGA-3

Para fines **TERAPÉUTICOS**, toma 1000 mg de aceite de krill, 2 a 3 veces por día.

Para fines **PREVENTIVOS**, toma 500 mg de aceite de krill, 1 a 2 veces por día.

Propiedad de  
**Nutratips**  
CON-CIENCIA DE AYUDA

## CÓMO LOGRAR MEJORES RESULTADOS

1. Facilitar al máximo la síntesis de EPA y DHA por parte del organismo es importante, pero no es suficiente. El aporte de estos ácidos grasos en la alimentación, y la capacidad de digerir y absorberlos es esencial para recuperar y mantener sus niveles óptimos. Los siguientes factores bloquean la producción de EPA y DHA en el organismo y por consiguiente aumentan la necesidad de adquirirlos a través de la alimentación:
  - La manifestación repetida de emociones como culpabilidad, tristeza, pesar, miedo, ansiedad o enojo eleva la producción de varias hormonas (cortisol, glucagón, adrenalina, noradrenalina) que a su vez bloquean la producción de EPA y DHA.
  - El consumo de alcohol, glucosa y fructosa (azúcares), grasas trans, ácido araquidónico (productos cárnicos) y tiroxina (fármaco prescrito para el manejo convencional del hipotiroidismo).
  - Exposición a metales pesados (mercurio, plomo y cadmio).
  - Tabaquismo.
  - Malnutrición (dietas extremas) y/o dieta baja en proteínas.
  - Fiebre.
  - Envejecimiento.

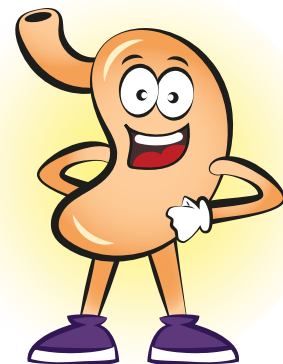
2. La dificultad para asimilar omega-3 ocurre principalmente por disfunciones estomacales y falta de secreciones biliares y pancreáticas. Los malestares asociados a la gastritis, el reflujo, la llenura y los gases pueden ser engañosos.

Conocer el funcionamiento del estómago permite entender que en realidad estas condiciones ocurren por falta de producción de ácido gástrico, una condición llamada hipoclorhidria. Muchas personas cometen el error de consumir antiácidos y dañan aun más su función estomacal.

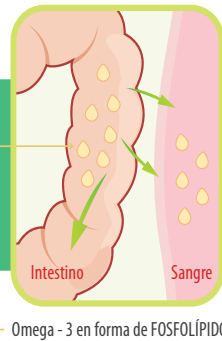
Reacidificar el estómago permite sanar el estómago, mejorar las secreciones biliares y pancreáticas y lograr una buena absorción de los nutrientes aceitosos como las fuentes de Omega-3.

### Visita

[www.fundanatura.com](http://www.fundanatura.com)  
para ver **SOLUCIÓN  
RÁPIDA PARA SANAR  
TU ESTÓMAGO.**

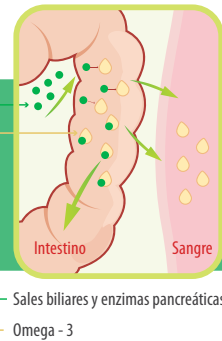


✓ **Condiciones que FAVORECEN la Absorción de Omega-3**



Omega - 3 en forma de FOSFOLÍPIDOS

*El omega-3 en forma de FOSFOLÍPIDOS (Aceite de Krill) es absorbido con mayor facilidad.*

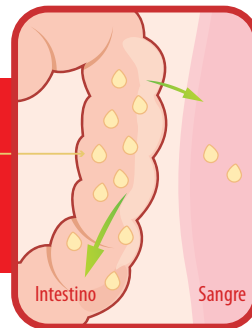


Sales biliares y enzimas pancreáticas favorecen la absorción de omega-3 y ocurre cuando el estómago está en un pH ácido.

*Las sales biliares y enzimas pancreáticas favorecen la absorción de omega-3 y ocurre cuando el estómago está en un pH ácido.*

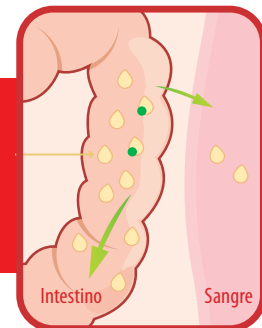
Propiedad de  
**Nutratips**  
CON CIENCIA DE AYUDA

✗ **Condiciones que DIFICULTAN la Absorción de Omega-3**



Omega - 3

*El omega-3 en forma de TRIGLICÉRIDOS (Aceite de Pescado o Vegetales) es absorbido con más dificultad.*



Omega - 3 en forma de TRIGLICÉRIDOS

*Cuando baja la producción de ácido en el estómago, también baja la secreción de bilis y enzimas digestivas, lo que impide la absorción de omega-3.*

EL pH ESTOMACAL ES UN FACTOR DETERMINANTE PARA LA DIGESTIÓN Y ABSORCIÓN DE OMEGA-3 Y MUCHOS OTROS NUTRIENTES EN EL INTESTINO DELGADO, POR ESTA RAZÓN ES: **MUY IMPORTANTE MANTENER EL PH ESTOMACAL EN SU RANGO ÓPTIMO DE ACIDEZ, ES DECIR ENTRE 1 Y 2.**

**¡EL ACEITE DE KRILL NO ENGORDA!**

Las sustancias aceitosas contenidas en el aceite de krill ayudan a adelgazar porque facilitan la aceleración del metabolismo y protegen contra el daño que puede ser causado por un programa de adelgazamiento.

**EJERCICIO Y EL OMEGA-3**

Hacer ejercicio le permite a tu organismo conservar mejor su omega-3. Incluir en tu horario del día una sesión de ejercicio tiene innumerables efectos beneficiosos sobre la salud. Una sesión de ejercicio a diario puede ser corta (de 30-45 minutos) no se requiere de mucho tiempo si se vive con ganas. Puedes hacer sesiones de ejercicio cardiovascular, como por ejemplo de bicicleta, elíptica, trote, caminata en montaña, natación; o puedes hacer sesiones de ejercicios como las rutinas con uso de pesas, el yoga, Pilates, la escalada en muro o roca, por ejemplo.



**EL CIGARRILLO Y LA INFLAMACIÓN**

El cigarrillo contiene muchos químicos que promueven la inflamación crónica.

# COSTUMBRES ALIMENTICIAS

## PARA MAXIMIZAR LOS EFECTOS DEL ACEITE DE KRILL

### 1 Toma 2-3 litros (8-12 vasos) de agua al día para favorecer la eliminación de toxinas.

Es importante tomar agua mineral o hacer uso de un buen filtro mecánico (no eléctrico) que elimine los metales pesados, el cloruro, el fluoruro y otros compuestos tóxicos que están en todas las "aguas potables" tratadas. Puedes incluir aromáticas de plantas diuréticas como diente de león, verberina, ortiga, té verde, etc. Recuerda que si vas hacer uso de estas plantas o de saunoterapia debes tomar aún más agua.

### 2 Disminuye el consumo Omega-6.

Para que los omega-3 puedan reducir la inflamación, deben estar presentes en más grandes cantidades en el organismo que los omega-6 para lograr crear esta situación debes disminuir tu consumo de fuentes de omega-6:

Grasa animal • Lácteos • Aceites Vegetales

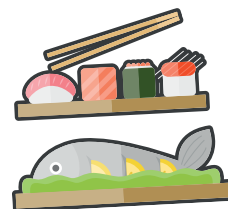
### 3 Elimina el consumo de grasas trans.

La margarina, las frituras, los aceites vegetales hidrogenados y los productos de panadería son fuentes de grasas malas llamadas GRASAS TRANS que debes eliminar de tu dieta porque actúan antagónicamente a los Omega-3 y promueven la inflamación. La MANTEQUILLA se puede consumir con moderación ya que no es fuente de grasas trans, sino de buenas grasas saturadas.



### 4 Consume regularmente alimentos ricos en buenas grasas.

Las mejores fuentes son mariscos, pescados (salmón, sardinas, arenque y trucha), nueces y semillas.



### 5 Disminuye tu consumo de azúcares y otros carbohidratos.

El consumo excesivo de azúcar, panela, dulces, pan, papa, pasta y postres causa daño oxidativo, desórdenes del metabolismo energético, dislipidemia, desórdenes hormonales e inflamación.



Propiedad de  
**Nutratips**<sup>®</sup>  
CONCIENCIA DE AYUDA

## 6 Aumenta tu consumo de hortalizas y otros vegetales.

Estos son fuentes de las vitaminas y los minerales que el organismo necesita para activar todas sus funciones. Los minerales y las vitaminas no son fuentes de energía como tal, pero son como la llave en el encendido del carro; nos permiten utilizar la energía para activar todos los mecanismos de funcionamiento del organismo.

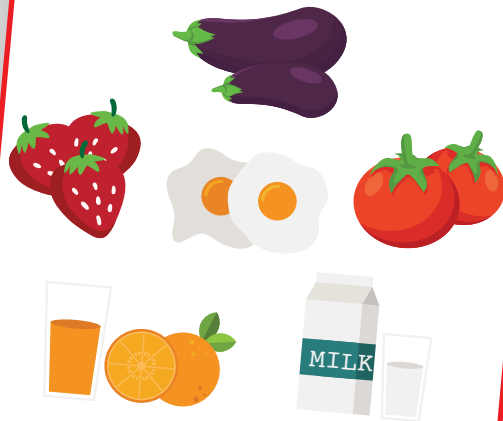


## 8 Elimina el consumo de medicamentos antiácidos o sales alcalinizantes.

Estas intervenciones causan numerosos efectos adversos entre otros la mala absorción de los ácidos grasos omega-3 y de las vitaminas liposolubles. Si quieres aprender a rehabilitar tu función estomacal consulte la información del FOLLETO DE FUNDANATURA: **SOLUCIÓN RÁPIDA PARA SANAR TU ESTÓMAGO.**

## 7 Evita consumir alimentos que no toleras o que te causen alergias.

Las intolerancias y las alergias son muy comunes y pueden causar alteraciones de la tensión muscular, tanto a nivel vascular como a nivel esquelético. Son causadas comúnmente por: avena, azúcares, banano, berenjena, fresa, granos, huevo, leche de vaca, lulo, naranja, papa, pitaya, plátano, soya, tomate, trigo, colorantes artificiales, saborizantes, edulcorantes y preservantes.



Propiedad de  
**Nutratips®**  
CON CIENCIA DE AYUDA

Propiedad de

# Nutratips®

CON·CIENCIA DE AYUDA