

¿QUÉ ES EL DHA?



Aprendizaje y memoria.



Funcionamiento normal del cerebro.



Mantenimiento de la visión en condiciones normales.



Protege al corazón.

Es un ácido graso de la familia de los omega 3 que se encuentra en las membranas, específicamente en el tejido nervioso y la retina.

Contribuye en varios procesos:

Recomendado por la Academia Americana del Corazón y las Guías Alimentarias del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para mantener una buena salud cardiovascular, especialmente cuando las enfermedades de este corte están dentro de las primeras causas de muerte.

¿DÓNDE SE ENCUENTRA?

En la actualidad, la población tiene un bajo consumo de omega 3 dado su desconocimiento y mitos alrededor de los alimentos que lo contienen.

A continuación, encontrarás algunos alimentos que son fuente de este nutriente por porción, de acuerdo con Harvard T.H. Chan:

1.174 mg

Salmón



Porción mediana (6 onzas)

228 mg

Atún



Porción pequeña (3 onzas)

556 mg

Sardinias



Porción pequeña (2 onzas)

581 mg

Trucha



Porción pequeña (66 gramos)



Cualquier cambio en la alimentación debe ser consultado con un profesional de salud. Recuerda la importancia de llevar una alimentación saludable, flexible, equilibrada y suficiente que satisfaga las necesidades diarias para mantenerte en el mejor estado.



Nestlé
Contigo

