



INCMNSZ



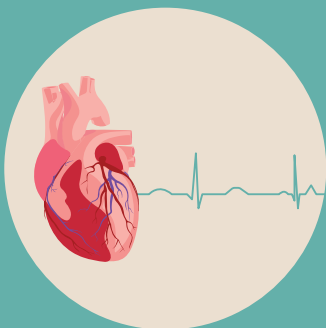
EDUCACIÓN PARA LA SALUD

Beneficios del OMEGA 3

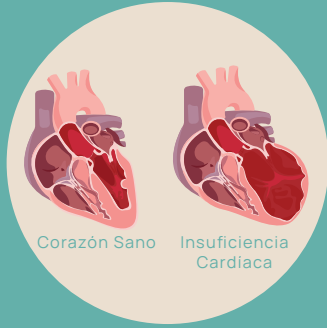
Los ácidos grasos omega 3 provienen de los alimentos. El cuerpo no puede fabricarlos.

El cuerpo necesita ácidos grasos omega 3 para diversas funciones, desde la actividad muscular hasta el crecimiento celular.

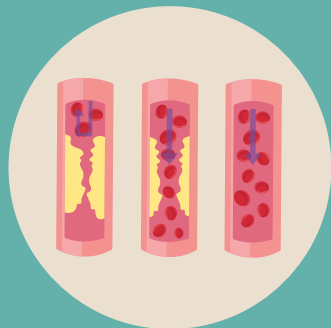
Beneficios para el corazón



Reduce los latidos irregulares del corazón



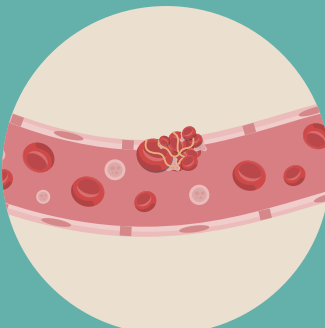
Disminuye el riesgo de insuficiencia cardíaca



Disminuye los triglicéridos



Reduce ligeramente la presión arterial



Reduce la formación de trombos en la sangre

Beneficios para el cerebro



Disminuye el riesgo de enfermedad vascular cerebral



Mejora el estado mental



Los ácidos grasos omega 3 son esenciales para una buena salud.

Recuerde integrar alimentos como el pescado, semillas de chía, aceite de canola, soya, semillas de lino, nueces y verduras de hojas verdes en su dieta.

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: Clínica Mayo.