



SPES
TOMORROW IS TODAY

www.spes.com

¿Por qué los Omega-3 son de interés para bebés, niños y madres?



Qué debe conocerse:

- Sepa los beneficios a largo plazo de los ácidos grasos Omega-3 en el embarazo para usted y para su bebé.
- Conozca las mejores fuentes de Omega-3 para usted y su niño.
- Utilice estrategias para llegar a los niveles de ingesta de Omega-3 en cada etapa del desarrollo.

Desde el embarazo hasta la juventud, consumir comidas que incluyan grasas saludables, es crítico para el crecimiento y desarrollo. Como no todas las grasas son iguales es importante saber cuáles son las saludables para incorporarlas en la dieta.

Conocidos como “**ácidos grasos esenciales**”, los Omega-3 son importantes como soporte a **cerebro y corazón**. Hay 3 tipos de **ácidos grasos Omega-3: ALA, EPA y DHA**, este último especialmente importante en el desarrollo del sistema nervioso y cerebral.

Dado que nuestro organismo no puede fabricar su propio Omega-3s, es esencial que se consuma desde alimentos ricos en **Omega-3** o **Suplementos** que lo contengan. **DHA y EPA** proceden de pescado o de Suplementos con aceite de pescado, mientras que **ALA viene de soya, canola y semillas**. La velocidad a la que nuestro organismo convierte ALA a EPA y DHA es bajísima por esto salvo que usted sea vegano o vegetariano **nuestra recomendación respaldada científicamente** es recurrir a pescados grasos o a **Suplementos ricos en Omega-3 tan puros como los de nuestra empresa**.



Productos elaborados por SPES S.A.

 contacto@spes.com

  [nutrasmartspes](https://www.instagram.com/nutrasmartspes)



(56-2) 24289500



www.spes.com



Panamericana Norte 5299 Conchali, Santiago, Chile.