

# O<sub>3</sub> chía premium

***Si nos preguntáramos qué categoría de comida debemos evitar, muchos diríamos que las “grasas”. Mientras que hay grasas que son malas para nuestra salud, hay grasas que nuestro cuerpo siempre necesita para funcionar bien, uno de ellos es el Omega 3.***

## BENEFICIOS

Los beneficios nutrimentales de la chía son los siguientes:

### OMEGA 3

Son ácidos grasos esenciales que actúan en diversos procesos vitales dentro de nuestro cuerpo en lugar de solo aportar energía y/o calorías. Sus principales funciones destacan en:

~ Actuar como una reserva energética<sup>2</sup>  
~ Contribuir en la formación de membranas celulares<sup>3</sup>

~ Mejorar la circulación sanguínea  
~ Reducir el impacto negativo del exceso de Omega 6

Se denominan esenciales porque los necesitamos y el cuerpo no los produce por sí solo, por ello debemos consumirlos a través de alimentos<sup>4</sup>. El Omega 3 y Omega 6 son esenciales y su consumo debe estar balanceado para que el cuerpo obtenga el mayor provecho de ellos.

Especialistas señalan que el Omega 6 en exceso ocasiona que la sangre sea más espesa y se presenten problemas de circulación.

Hay tres tipos de Omega 3, el EPA, DHA y ALA<sup>5</sup>. Los primeros dos se pueden obtener de alimentos marinos (salmón, atún, sardinas, trucha), y el ALA se obtiene de alimentos de origen vegetal (**O3 Chía Premium**, chía, linaza, canola, soya, nueces)<sup>6</sup>. En nuestro cuerpo, el Omega 3 tipo ALA puede convertirse en cierta proporción en los tipos de Omega 3 EPA y DHA<sup>7</sup>, pero no al revés.

La Norma Oficial Mexicana las define con funciones protectoras en la prevención de coágulos de sangre y reducen el riesgo de cardiopatía coronarias<sup>8</sup>. Otras reconocidas fuentes de información sugieren beneficios relacionados a reducir niveles de colesterol, prevención de enfermedades del corazón, diabetes, pérdida de peso. Ninguna de ellas lo asegura y por lo tanto recomendamos consultarlas por separado usando las referencias mencionadas al final del documento.

No todo el omega 3 que se consume en alimentos o capsulas puede ser aprovechado por el organismo. Nuestro cuerpo necesita de antioxidantes para conservarlo y para que el cuerpo lo absorba mejor.

