

Omega 3 de salmón 🐟 el aliado natural para tu



corazón



cerebro



articulaciones



vivalvia®
vive natural

Omega 3 de salmón: el aliado natural para tu corazón, cerebro y articulaciones

El omega 3 es uno de los nutrientes esenciales más estudiados por la ciencia debido a sus amplios beneficios para la salud. Las cápsulas de omega 3 de salmón son una forma práctica y efectiva de obtener estos ácidos grasos, especialmente cuando la dieta diaria no cubre las cantidades necesarias.

1. ¿Qué es el omega 3 y por qué lo necesitamos?

El omega 3 es un tipo de grasa saludable que el cuerpo no puede producir por sí mismo, por lo que debemos obtenerlo a través de la alimentación o suplementos.

En el caso del salmón, es una fuente rica en EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico), dos tipos de omega 3 con potentes efectos sobre la salud cardiovascular, cerebral y articular.



a) Salud del corazón

- Ayuda a reducir los niveles de triglicéridos.
- Contribuye a mantener la presión arterial en niveles saludables.
- Favorece la circulación sanguínea y disminuye el riesgo de coágulos.

b) Función cerebral y estado de ánimo

- Mejora la memoria y concentración.
- Favorece la comunicación entre neuronas.
- Puede ayudar a reducir síntomas de ansiedad y depresión.

c) Articulaciones y músculos

- Disminuye la inflamación, lo que ayuda en casos de artritis.
- Favorece la recuperación muscular después del ejercicio.
- Contribuye a la movilidad y flexibilidad.

3. Diferencias entre omega 3 de salmón y otras fuentes

Si bien el omega 3 puede encontrarse en semillas como la chía o la linaza, el proveniente de pescados grasos como el salmón es más biodisponible para el cuerpo, lo que significa que se absorbe y utiliza mejor.



4. ¿Quiénes deberían tomar omega 3 de salmón?

- Personas con factores de riesgo cardiovascular.
- Quienes consumen poca o nada de pescado.
- Adultos mayores que buscan proteger su memoria y articulaciones.
- Deportistas que desean mejorar recuperación y resistencia.



5. Cómo tomar las cápsulas de omega 3

- Dosis recomendada: Generalmente de 1 a 2 cápsulas al día, dependiendo de la concentración.
- Momento ideal: Tomarlas junto con alimentos que contengan grasa saludable para mejorar su absorción.
- Consejo: Busca productos purificados para evitar trazas de metales pesados.



6. Precauciones y recomendaciones

El omega 3 es seguro para la mayoría de las personas, pero quienes tomen anticoagulantes o tengan cirugías programadas deben consultar con su médico antes de consumirlo.

7. Conclusión

Las cápsulas de omega 3 de salmón son una inversión en tu salud a largo plazo. Sus beneficios abarcan desde proteger tu corazón y tu cerebro hasta mejorar tu movilidad y bienestar general.

Incorporarlo de forma diaria es una decisión inteligente para mantener un cuerpo y mente en óptimas condiciones.

