

## Consulta ácidos grasos omega 3

Escrito por Arti - 12/08/2013 12:25

---

Hola

Tengo un amigo que entiende mucho de nutrición,y me ha dicho que tome ácidos grasos omega 3 para bien de mi salud.El hecho es que llevo tomándolos desde hace un tiempo,pero teniendo en cuenta lo que me ha dicho mi amigo sobre que los ácidos grasos deben estar depurados molecularmente,sino lo que te estás metiendo no es de recibo,me gustaría saber la opinión de alguien entendido.

Acabo de estar en el herbolario,que es donde compro una marca muy económica,y no me han convencido el resto de marcas que tienen porque no se menciona en el envase que están depurados molecularmente.Esta tarde o mañana iré a la farmacia a ver que me cuentan...

Gracias de antemano y espero impaciente vuestras respuestas.

=====

## Re: Consulta ácidos grasos omega 3

Escrito por PreguntasFrecuentes - 20/09/2013 08:30

---

La fuente de mayor riqueza en DHA y otros ácidos grasos Omega-3 es la cadena alimentaria marina (los peces y las microalgas del plancton).

El 90% de los excedentes de aceite de pescado procedentes de la industria pesquera alimentaria se procesan para obtener pinturas industriales.

Solo una muy pequeña porción son ultrafiltrados y depurados para permitir el consumo humano seguro.

-

Así que los productos de este tipo que adquieras en establecimientos como herbolarios, farmacias, ..serían depurados.

En cualquier caso, creemos que lo más saludable es el consumo de pescados frescos azules, que son ricos en Omega-3, tales como el bacalao, el salmón, el arenque y la caballa..etc

Salu2

=====