

# La importancia del aceite de bacalao y Omega 3

Estos alimentos ofrecen vitaminas para fortalecer las defensas y el sistema inmunológico

REDACCIÓN SUPLEMENTOS- En esta época de incertidumbre, es un complemento alimenticio que se debe tomar diariamente y durante todo el año para reforzar las defensas y el sistema inmunológico de toda la familia.

Su principal propiedad es su contenido de vitaminas A y D. La vitamina A es esencial para

el fortalecimiento del sistema inmune aportando defensas a nuestro organismo, reduciendo el riesgo de contraer enfermedades.

La vitamina D es importante para la absorción del calcio en el cuerpo, obteniendo como resultado huesos sanos.

El Aceite de Bacalao, proveniente de los hígados de los peces de la familia del bacalao contiene ácidos grasos y Omega 3, buenos para los huesos y la reducción del colesterol. Su origen corresponde a los peces como el salmón, las sardinas o la caballa,

entre otros, peces que tienden a acumular aceite en la capa de grasa de la carne en lugar del hígado.

## QUÉ BENEFICIOS SE OBTIENEN AL CONSUMIR ESTOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN OMEGA 3

Ayudan a mantener un corazón saludable, ya que los ácidos grasos Omega 3 pueden ayudar a reducir el colesterol, así como los niveles de triglicéridos.

También el consumo de estos aceites ayuda a disminuir en gran medida los dolores de las articulaciones, ya que poseen propiedades antiinflamatorias.

Los ácidos grasos EPA y DHA pueden ayudar a aislar las células nerviosas en el cerebro,

desarrollando mayores conexiones neuronales, mejorando el rendimiento mental, hay estudios clínicos que indican que también apoyan a reducir los estados de ansiedad e irritabilidad.

También se conoce que la ingesta de Aceite de Hígado de Bacalao, gracias a su aporte de vitamina D ayuda a fortalecer los huesos y las uñas, siendo un alimento óptimo para el crecimiento de los niños, y en el caso de los adultos, preservando los huesos mucho más fuertes y sanos.

Mientras que la vitamina A, otra de sus propiedades es el resultado de una piel saludable.

También se conoce que este tipo de ácidos grasos, en conjunto con la vitamina A suelen proteger contra las enfermedades oculares, reduciendo significativamente el riesgo de padecer glaucoma y daño ocular.

Para los niños, La Ballena Azul y Laboratorios Santa Fe, tiene en el mercado guatemalteco la presentación en Emulsión con distintos sabores (Naranja, Frutas Tropicales, Cereza y Melocotón); para jóvenes y adultos existen perlas o cápsulas de gelatina blanda.