

[Inicio](#) > Los ácidos grasos esenciales

Compartir Artículo

X



## Los ácidos grasos esenciales

Como su nombre indica, los ácidos grasos esenciales son... esenciales, en especial durante el embarazo, tanto para el bebé como para la futura madre. También se denominan omega 3 y omega 6; descubre cómo obtenerlos gracias a una alimentación variada y equilibrada.

<https://www.babyandme.nestle.ec/los-acidos-grasos-esenciales> [1]

[2] [3] [4]



## Los ácidos grasos esenciales

(0 opiniones)

Como su nombre indica, los ácidos grasos esenciales son... esenciales, en especial durante el embarazo, tanto para el bebé como para la futura madre. También se denominan omega 3 y omega 6; descubre cómo obtenerlos gracias a una alimentación variada y equilibrada.

Lunes, Agosto 3, 2020 - 14:57

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## ¿Para qué sirven los ácidos grasos esenciales?

Pertencen a la categoría de las grasas: forman parte de los ácidos grasos poliinsaturados, llamados también "grasas buenas". Como su nombre indica, son imprescindibles y sólo pueden obtenerse a través de los alimentos, dado que el organismo es incapaz de sintetizarlos.

La proporción entre omega 6 y omega 3 es muy importante. Varios estudios demuestran que en los países industrializados se consume de 10 a 20 veces más omega 6 que omega 3; cuando la proporción ideal debería estar en torno a 5, lo que significa que no consumimos suficiente cantidad de omega 3.

### En la dieta

Las fuentes de omega 3 son:

- Aceites de linaza, nueces, germen de trigo y soya
- Semillas de linaza
- Nueces
- Pescado azul

Las fuentes de omega 6 son:

- Aceites de semilla de uva, girasol, maíz, canola, germen de trigo, sésamo, maní, avellana y oliva
- Huevos
- Mantequilla
- Grasas de origen animal

Por lo tanto, nuestro estilo de alimentación, rico en materias grasas de origen animal, nos proporciona suficiente (¡o incluso demasiado!) omega 6.

### Trucos prácticos

- Para garantizar un buen equilibrio omega 6/omega 3, consume pescado azul 1 ó 2 veces a la semana, y prueba a añadir nueces y semillas de linaza a tus ensaladas.
- Escoge siempre aceites de primera presión en frío.
- Si no comes pescado nunca, debes consultar con tu médico. Si es necesario, puede recetarte un complemento alimenticio de omega 3 (en forma de aceite de pescado, por ejemplo).

**Da preferencia al pescado azul pequeño (sardina, macarela...) en lugar del grande (salmón, atún...), ya que presenta menos riesgos de contaminación por mercurio, tóxico para el sistema**

**nervioso del feto.**

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.babyandme.nestle.ec/los-acidos-grasos-esenciales>

### **Enlaces**

[1] <https://www.babyandme.nestle.ec/los-acidos-grasos-esenciales>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/los-acidos-grasos-esenciales&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/los\\_acidos\\_grasos\\_ácidos\\_grasos\\_esenciales](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.babyandme.nestle.ec/los-acidos-grasos-esenciales&media=https://www.babyandme.nestle.ec/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/los_acidos_grasos_ácidos_grasos_esenciales)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Los%20%C3%A1cidos%20grasos%20esenciales&url=https%3A//www.babyandme.nestle.ec/los-acidos-grasos-esenciales>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.babyandme.nestle.ec/los-acidos-grasos-esenciales>

[5] <https://www.babyandme.nestle.ec/printpdf/2221>

[6] <https://www.babyandme.nestle.ec/javascript%3A%3B>