

Más que un suplemento: Omega 3, 7 y 9, los aliados para tener una mente y un corazón en forma

Mantener una alimentación equilibrada es clave para disfrutar de una buena salud. Por ello, los expertos de Juice Plus+ insisten en que es imprescindible la ingesta de frutas, verduras, carnes, pescados y legumbres, pero sin olvidar los alimentos ricos en grasas saludables. Los ácidos grasos omega contribuyen al correcto funcionamiento del cuerpo humano, gracias a sus efectos positivos en la salud cardiovascular, la función cognitiva y la hidratación de la piel, así como sus propiedades antiinflamatorias

Mantener una alimentación equilibrada es clave para disfrutar de una buena salud. Y, para lograrlo, es imprescindible la ingesta de frutas, verduras, carnes, pescados y legumbres, ya que proporcionan al organismo los nutrientes esenciales para un desarrollo óptimo. Aun así, también es crucial prestar atención a otros grupos de alimentos, como son los alimentos ricos en grasas saludables. Aunque a veces son percibidas como algo negativo, es importante recalcar que existen ciertas grasas que aportan grandes beneficios al cuerpo humano.

Un ejemplo de ello son los ácidos grasos Omega-3, clasificado como ácido graso esencial, por ser un nutriente que el organismo no puede generar de forma autónoma, y los Omega-7 y Omega-9, que sí los produce el cuerpo, pero también pueden obtenerse de diversos alimentos. Por ese motivo, los expertos de Juice Plus+ -la gama nutricional que ofrece complementos alimenticios para conseguir una alimentación sana y equilibrada de una manera sencilla- inciden en la importancia de incorporar una ingesta suficiente dentro de unos hábitos alimenticios saludables.

Gracias a sus características y beneficios, los ácidos grasos Omega-3, Omega-7 y Omega-9 desempeñan distintos roles que son imprescindibles para el correcto funcionamiento del cuerpo humano: contribuyen a la salud cardiovascular, tienen un efecto beneficioso en la función cognitiva y ayudan a regenerar la piel y mantenerla hidratada, entre otras funciones:

Un corazón más fuerte. Los ácidos grasos Omega-3, al igual que Omega-9, son un componente crucial en la protección del sistema cardiovascular.

Cerebro y mente en plena forma. El DHA es vital para el desarrollo cognitivo y el mantenimiento de funciones cerebrales.

Una piel más hidratada y regenerada. El Omega-7, también conocido como ácido palmitoleico, es un ácido graso monoinsaturado que forma parte de la estructura natural de la piel y de las mucosas del organismo, por lo que, una ingesta adecuada puede mejorar la hidratación de las mucosas y ayudar a regenerar la epidermis.

¿En qué alimentos están presentes los ácidos grasos omega?

Los ácidos grasos omega se pueden obtener de una gran variedad de alimentos, siendo los pescados grasos (salmón, atún, sardinas) la principal fuente. Además, estos nutrientes también se pueden encontrar en las semillas de chía, el aceite de oliva, las nueces y los huevos. No obstante, en el caso

de no tomar regularmente ninguno de estos alimentos, y con el objetivo de asegurar el consumo de una cantidad adecuada, Juice Plus+ ofrece Omega+, una selección de cápsulas que ayuda a garantizar la ingesta adecuada de ácidos grasos, pudiendo introducirlas en la rutina diaria de una forma práctica y sencilla.

Asimismo, el elemento diferenciador de Omega+ es que contiene Omega-3, Omega-7 y Omega-9, pudiendo tomar de una sola vez los tres tipos de ácidos grasos omega, además de otros elementos presentes en su fórmula, como la vitamina D, zinc, luteína y licopeno. Igualmente, es un producto vegano, que solo contiene ingredientes de origen vegetal, por lo que, también es una buena opción para personas que sigan este tipo de alimentación.

Por su parte, Paula Sáiz de Bustamante, farmacéutica experta en nutrición y colaboradora en la promoción de hábitos saludables de Juice Plus+, insiste en que "tomar la cantidad suficiente de nutrientes esenciales como el Omega-3, es imprescindible para el buen funcionamiento del corazón y del cerebro, así como para modular los procesos inflamatorios en el organismo. Por otro lado, el Omega-7 (ácido palmitoleico) y el Omega-9 (ácido oleico) también suponen un apoyo nutricional significativo. A su vez, la vitamina D es una aliada para la salud integral de las personas, por sus beneficios en diferentes procesos. Los nutrientes que producen efectos funcionales (benefician alguna función en concreto en el organismo) como los omegas, los antioxidantes, las vitaminas y minerales como el zinc, permiten la buena nutrición celular y por ende, pueden potenciar el estado de salud".

Datos de contacto:

LDS
Trescom
914 11 58 68

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Industria Farmacéutica](#) [Industria Alimentaria](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>