

# Ácidos grasos omega-3

Los ácidos grasos Omega 3 (u omega-3) son un tipo de grasa insaturada y se consideran nutrientes esenciales.

Los omega-3 son importantes para todas las células del cuerpo humano y se encuentran en mayor cantidad en el cerebro y los ojos.

## **3 tipos de Omega-3:**

1. EPA (ácido eicosapentaenoico)
2. DHA (ácido docosahexaenoico)
3. ALA (ácido alfa-linolénico)

El EPA y el DHA se pueden encontrar en el pescado, mientras que el ALA sólo se encuentra en las plantas.

## **Las mejores fuentes de Omega-3:**

Pescados grasos (caballa, salmón, arenque, sardinas, anchoas)  
Frutos secos y semillas (semillas de lino, semillas de chía, nueces)  
Soya (edamame)

El pescado es una excelente fuente de omega-3, pero no todos consumimos las 2 o 3 porciones por semana que recomiendan los expertos en salud.

## **Recetas que les gustan a los niños con pescado rico en omega-3:**

Empanadas de salmón  
Tacos de pescado  
Hamburguesas de salmón  
Quesadilla de pescado

## **Otras recetas ricas en omega-3 para probar con niños (que no contengan pescado):**

Muffins de linaza  
Bocaditos energéticos de linaza y semillas de chía  
Pudín de semillas de chía  
Buñuelos de soya  
Tofu crujiente frito en el air-frier  
Hummus de edamame

**Los nutrientes esenciales son algo que el cuerpo no puede producir por sí solo, pero que se puede obtener comiendo alimentos que contengan estos nutrientes.**

**CONSEJO: Una de las razones por las que a algunos niños no les gusta comer pescado es el olor. Procure mantener una ventana abierta o que circule el aire fresco para evitar olores desagradables al preparar el pescado.**

**Las fuentes vegetales de omega-3 no pueden ser utilizadas por el organismo con tanta eficacia como las fuentes animales (pescado).**



§ De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

