



**SOCHIMENUP**

Sociedad Chilena de Medicina  
y Nutrición Preventiva

# LA MEJOR FORMA DE CONSUMIR OMEGA-3

NUTRICIONISTA: Silvana Musante Alvarado

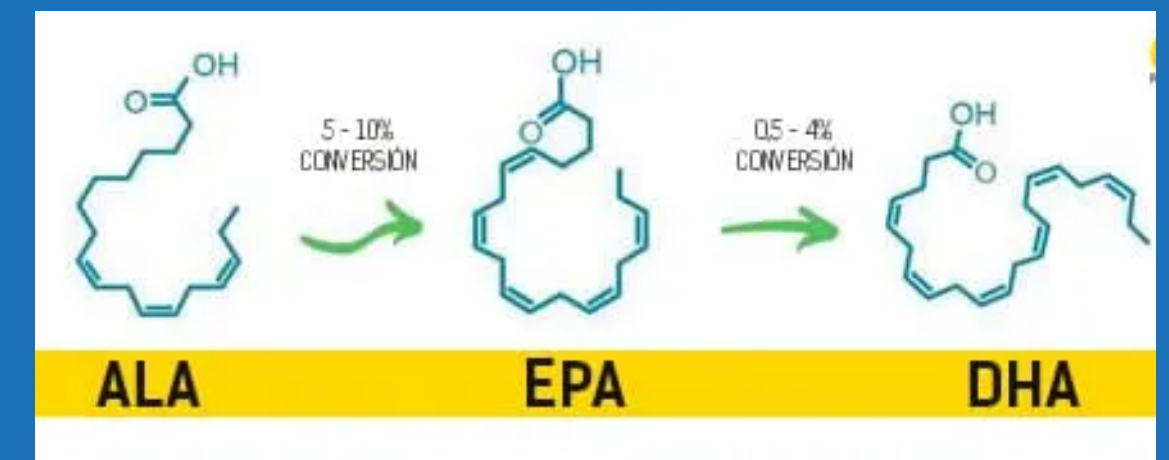
# ¿QUÉ ES EL OMEGA 3?

- **¿ Qué es el omega 3 vegetal?**

Son un tipo de ácido grasos poliinsaturados esenciales de origen vegetal, por lo tanto lo tenemos que consumir a través de la alimentación diaria

- **Tipos de omega 3 y conversión**

Hay 3 tipos, el ALA, EPA y DHA. El ALA es precursor del EPA y DHA, o sea, al consumir ALA de los alimentos vegetales se genera una conversión del 0,5 -8 % en el organismo para formar el EPA y DHA, por lo que hay que asegurar el consumo diario de alimentos ricos en omega 3.



**SOCHIMENUP**

Sociedad Chilena de Medicina  
y Nutrición Preventiva

# BENEFICIOS DE CONSUMIR OMEGA 3

- **Relevancia/beneficios del omega 3 vegetal:**

Protector cardiovascular

Mejora el perfil lipídico sanguíneo

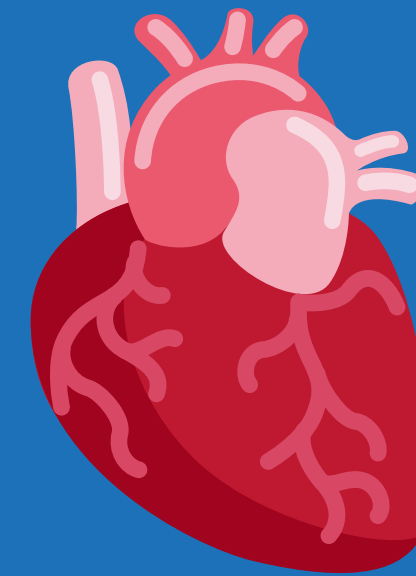
Mejora la función cognitiva

Mantenimiento del sistema inmune

Antioxidante / evita el envejecimiento celular

Promueve la síntesis de sustancia antiinflamatorias que causan la mayoría de las enfermedades crónicas no transmisibles

Promueven la producción equilibrada de hormonas



**SOCHIMENUP**

Sociedad Chilena de Medicina  
y Nutrición Preventiva

# FUENTES ALIMENTARIAS DE OMEGA 3

- **Alimentos ricos en omega 3 vegetal**

ALA:

Lo contienen la linaza, chía, nueces, semillas de cañamo principalmente y en menor medida en otros frutos secos y semillas, legumbres como la soya o verduras como el brócoli y espinaca

DHA:

Microalgas (contenida en suplementos de omega 3 vegetal)



**SOCHIMENUP**

Sociedad Chilena de Medicina  
y Nutrición Preventiva

# CÓMO INCLUIR OMEGA 3 EN TU DÍA A DÍA

- **Cómo asegurar un buen aporte de omega 3 vegetal**

**1) Asegurar ingesta de omega 3 vegetal a diario:** Entre 2-3 gramos al día de ALA lo

encontramos en

-1 cucharada de linaza o chía molida (moler previo al consumo o máx 3 días de molido

guardado en el refrigerador y envase oscuro)

-1 cucharada de chía hidratada (masticarla muy bien) o 1 cucharada de semillas de cañamo sin piel

-1 cucharada de aceite de linaza o chía en comidas (sin calentar, en envase oscuro y en el refrigerador)

**2) Reduciendo el consumo de alimentos ricos en omega 6,** de aceites vegetales (maravilla, soya, maíz) directamente o alimentos procesados o ultra procesados que los contengan (ej.

frituras) --> Ya que reducen la tasa de conversión de ALA a EPA y DHA

\*En casos particulares se recomienda los suplementos de microalgas



**SOCHIMENUP**

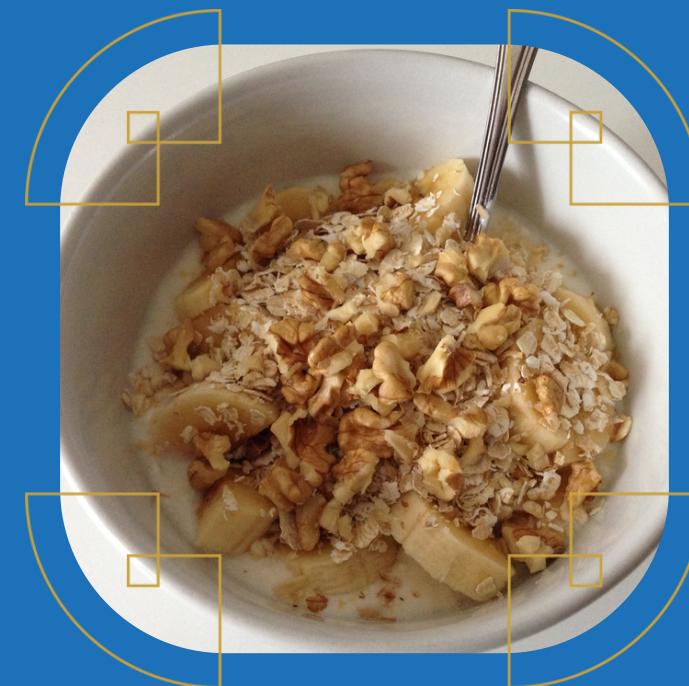
Sociedad Chilena de Medicina  
y Nutrición Preventiva

# CÓMO INCLUIR OMEGA 3 EN TU DÍA A DÍA

- **Cómo incluir el omega 3 vegetal dentro de la alimentación diaria**

Inclúyelo en :

1. Batidos (chía o linaza + bebida vegetal + frutas + verduras)
2. Linaza o chía molida sobre las comidas luego de servir las
3. Chía molida o hidratada y molida sobre comidas (pudín de chía o molida en la avena, por ejemplo)
4. Aceite de linaza o chía en ensaladas
5. Complementar con el consumo de nueces en las comidas principales o colaciones
6. Brotes de chía en ensaladas (no embarazo)
7. Barritas de cereal crudas (chía o linaza + avena + plátano o dátiles+ otros frutos secos molidos)



**SOCHIMENUP**

Sociedad Chilena de Medicina  
y Nutrición Preventiva

# PLANIFICACIÓN SEMANAL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Tostadas integrales con carne de soya con verduras	Batido: bebida veg de soya, avena, plátano y linaza	Pudín de chía/bebida vegetal de soya con moras	Yogurt de soya con quinoa inflada, semillas de zapallo y pera	Porridge de avena con linaza molida, almendras y manzana	Tostadas integrales con hummus de betarraga y mix de semillas	Panqueques de quinoa con plátano y mant. de almendras
Almuerzo + fruta de postre	Curry de garbanzos con verduras y quinoa + ens. tomate/cebolla + moras	Zapallo italiano relleno con pino de soya + arroz + ens. zanahoria/repollo + mancaqui	Salteado legumbres cocidas o tofu firme o seitán con champiñones y cebollín + quinoa + ens. pepino/palmito + plátano	Guiso de lentejas con verduras y amaranto + ens. de apio/palta + clementinas	Tortilla de zanahoria/harina. garbanzo con puré de papas + ens. de betarraga + higos frescos	Porotos con riendas, zap. amarillo + ens. chilena (tomate/cebolla) y hojas verdes + naranja	Wrap de porotos negros con salteado de verduras + ens. lechuga y tomate cherry + manzana
Once/ Cena	Hamburguesas de lentejas con ens. zanahoria, palta y espárragos	Wrap de porotos negros con guacamole y salteado de verduras	Omelette de harina de garbanzos con champiñones, pimentón y tomate	Tomate relleno de quinoa y porotos negros + ens. de hojas verdes con pimentón	Sandwiche de hummus, espinaca cocida y tomate grillado	Mugcake de avena/harina garbanzo y plátano con berries	Tostadas con paté de champiñones y lentejas / sem. de maravilla y kale o espinaca salteado

# PLANIFICACIÓN SEMANAL

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Porridge de quinoa con bebida de soya, kiwi y nueces	Bebida de soya + Tostadas con mant. de maní, rodajas de plátano y canela	Crepé relleno con crema de tofu y frutillas + semillas de maravilla	Tostadas con hummus/palta, acelga y semillas de maravilla	Panqueques de avena plátano con mermelada de frutillas/chía	Tostadas con hummus de porotos y champiñon	Yogurt de soya con avena, cranberries ,linaza molida y almendras tostadas
Almuerzo + fruta de postre	Carbonada con soya texturizada y verduras + ens. de berro/zanahoria + caqui	Guiso de arvejas partidas con arroz y verduras + ens. apio/repollo morado + mandarinas	Crema de zapallo amarillo con crutones de tofu o garbanzos tostados con quinoa + alcachofa + pera	Guiso de porotos blancos con mote + ens. coliflor/cebolla naranja	Puré de garbanzos + croquetas de verdura + ens. mix hojas verdes + kiwi	Tallarines con boloñesa de lentejas + ens. de hojas verdes + pepino de fruta	Lasagna de zap. italiano con pino de soya + ens. de zanahoria y pepino + manzana
Once/Cena	Tostadas con palta, tomate, champiñon y semillas de zapallo	Wrap con falafel, tomate, lechuga, zanahoria y hummus	Bebida de soya + Tostadas con mantequilla de maní y plátano	Tortilla de acelga/harina garbanzo con arroz primavera + ens. de rabanito y apio	Ensalada de porotos blancos con choclo, cebolla, tomate, pimentón	Panqueques de avena y espinaca rellenos con paté de lentejas	Pan de avena y linaza al sartén con hummus de betarraga + rodajas de zap. italiano salteado



# IDEAS DE COLACIONES

- Alfajores de plátano con mantequilla de maní y coco rallado
- Brocheta de tofu horneado, tomate cherry y aceitunas
- Gajos de naranja con mantequilla de maní
- Bastones de zanahoria o apio con hummus
- Yogurt de soya con muesli casero (frutos y frutas secas, avena)
- Cocadas de avena, higos o dátiles y frutos secos
- Macedonia de frutas con jugo de naranja y semillas de zapallo
- Dátiles rellenos de almendras o pasta de almendras

**\*Preferir una colación nutritiva en caso que pasen más de 3-4 horas  
app entre comidas principales**



**SOCHIMENUP**

Sociedad Chilena de Medicina  
y Nutrición Preventiva



# ¡GRACIAS!

Recibe nuestro Newsletter con noticias de eventos, blog científico, recetas y mucho más!  
<https://sochimenup.cl/>

