



SOCHIMENUP

Sociedad Chilena de Medicina
y Nutrición Preventiva

LA MEJOR FORMA DE CONSUMIR OMEGA-3

NUTRICIONISTA: Silvana Musante Alvarado

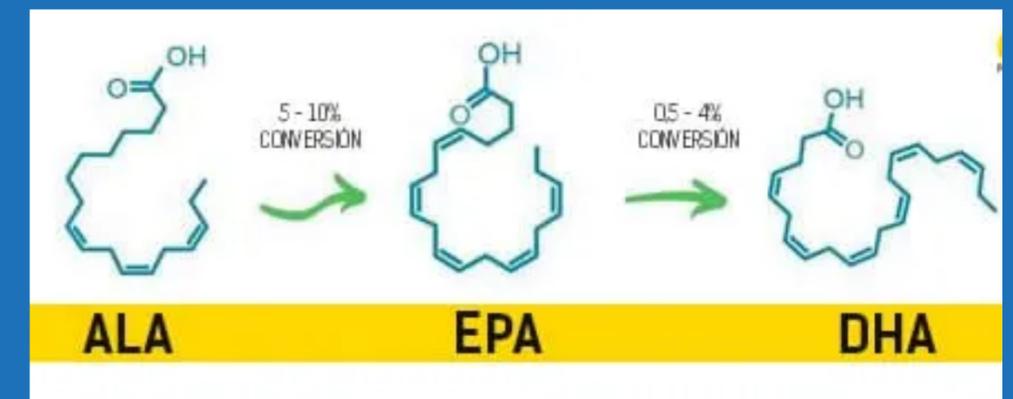
¿QUÉ ES EL OMEGA 3?

- **¿ 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

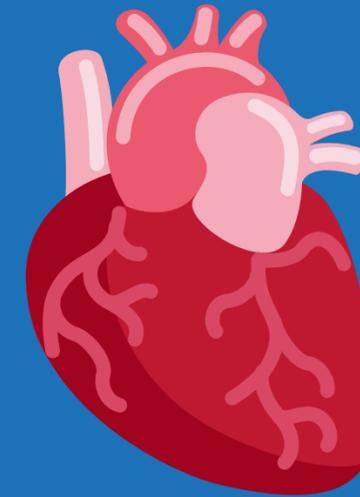
Mejora la función cognitiva

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

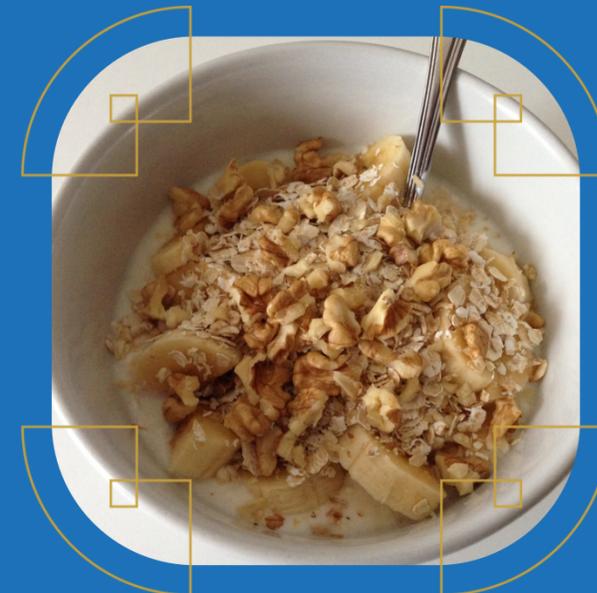
Sociedad Chilena de Medicina
y Nutrición Preventiva

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

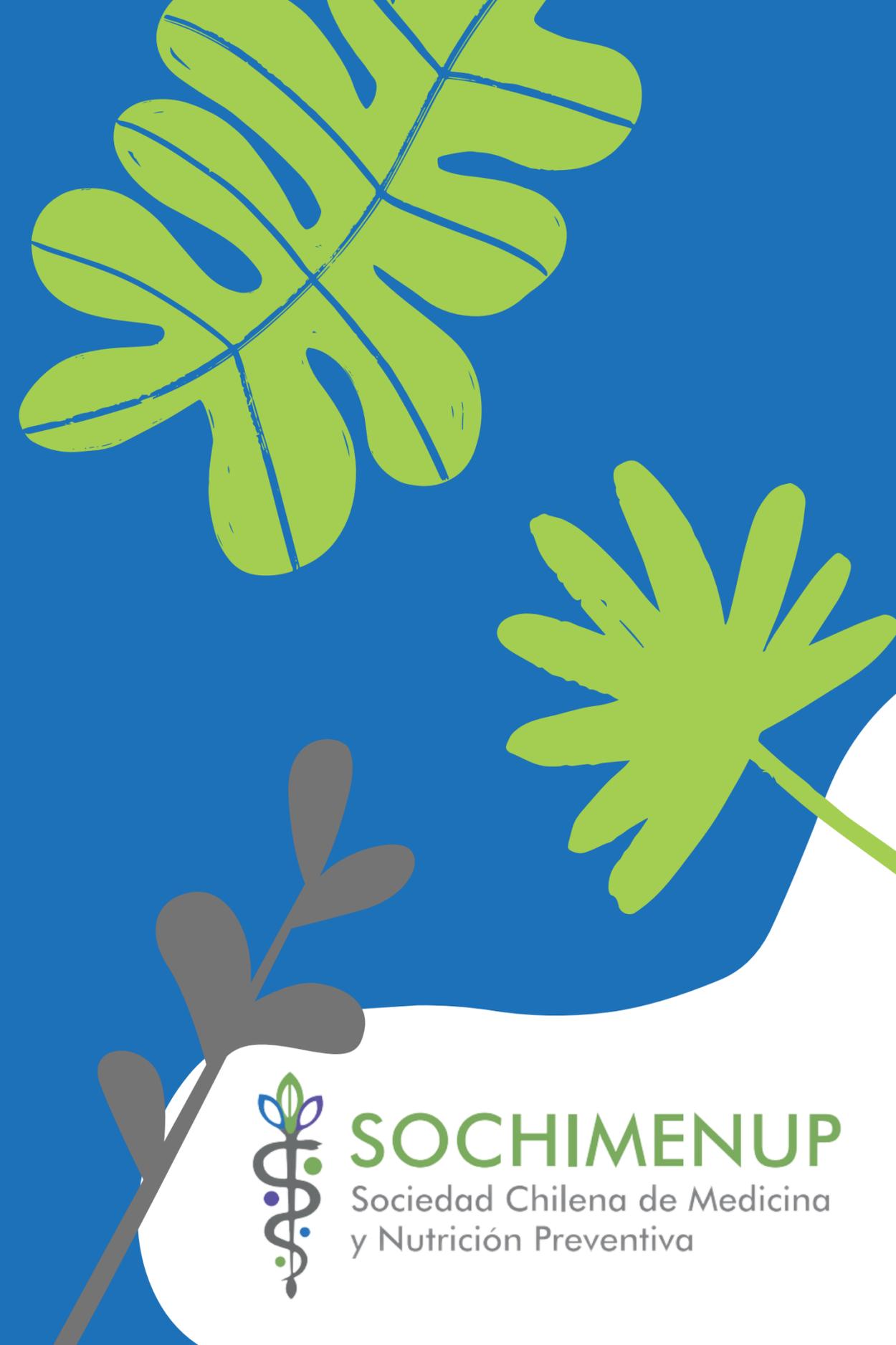
PLANIFICACIÓN SEMANAL

	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/>

