



¿Cómo encontrar fuentes de ácidos grasos importantes en la dieta?

Te gustaría saber,
¿cuáles son las fuentes más importantes de
ácidos grasos en los alimentos, para que de esta
forma puedas obtener todos sus beneficios?

Libera Tu Salud, trae para ti una lista de los
alimentos más ricos en omega-3 y omega-6
para que puedas integrarlas en tu dieta
y gozar de todos sus beneficios
en tu salud y belleza.

Fuentes de ácidos grasos omega-3

Semillas de chía

Linaza

Nueces

Alga Chlorella

Semillas de cáñamo

Ajonjolí y Tahini

Coliflor

Verdolagas

Col de bruselas

Suplementos
a base de algas

Hojas verdes,
como la espinaca

Una forma sencilla de poder incluir estos omega-3 en tu dieta es agregándolos en licuados, jugos y ensaladas.

La chía y la linaza son sencillos de agregar en bebidas, mientras que las verduras, las nueces y el tahini se pueden agregar en una ensalada para darle un toque delicioso y un boost de ácidos grasos.

Fuentes de ácidos grasos omega-6

Aceites vegetales como: cártamo, aguacate, girasol y maíz



Frutos secos como avellanas, almendras y pistaches



Pollo



Pavo



Quinoa



Huevo



Margarina



Recuerda que el consumo de omega-6 debe de estar presente en la dieta, pero en menor cantidad que los omega-3.

Los aceites vegetales son los que se deben utilizar para cocinar, son una excelente fuente de omega-6 y puede ser una forma sencilla de integrarlos en la dieta.

Recuerda que en nuestra sección <<Conoce más>> tenemos un artículo sobre los ácidos grasos “La importancia de los ácidos grasos en la optimización de nuestra belleza”, donde podrás aprender más sobre estas maravillosas moléculas en la dieta.

Libera Tu Salud, transformadote desde la raíz



Chopra, D., & Snyder, K. (2017). Índice de belleza radical y equilibrio de macronutrientes. In K. Simpson (Tran.), Belleza radical: Los seis pilares para la salud integral (pp. 77–88). Essay, Ciudad De México: Grijalbo.