

## OMEGA-3:

# Un aliado durante todas las etapas de la vida

Alimentos como el jurel, que cuentan con un alto contenido de este ácido graso, resultan beneficiosos para la salud durante los diversos períodos de desarrollo, desde la infancia hasta la vejez, pasando por el embarazo, donde tanto la madre como el bebé reciben sus nutrientes.

El Omega-3 es un ácido graso esencial que ofrece múltiples beneficios para mantener una vida saludable durante las distintas etapas del desarrollo humano, ayudando a fortalecer el sistema inmunológico y mejorando la salud cardiovascular y cerebral. En ese sentido, incorporar alimentos ricos en Omega-3 en la dieta diaria contribuye a mantener un estilo de vida más saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) destaca la importancia de incluir una variedad de fuentes de Omega-3 en la alimentación. Según las recomendaciones, se sugiere obtenerlo principalmente a través del consumo de pescado graso, como el jurel, que es una fuente rica en estos ácidos grasos esenciales, ya que desde el desarrollo prenatal hasta la vejez este nutriente cumple un importante rol para el óptimo funcionamiento del cuerpo humano.

“En Nutrisco, a través de Orizon Seafood, ofrecemos productos del mar de alta calidad como el jurel, ricos en nutrientes y proteínas marinas. Estos productos son beneficiosos desde el embarazo, apoyando la salud materna y fetal, hasta la vejez, promoviendo el bienestar a lo largo de toda la vida de manera accesible y asequible”, explica Andrés Barros, gerente de Asuntos Corporativos y ASG de Nutrisco.



NUTRISCO

Andrés Barros, gerente de Asuntos Corporativos y ASG de Nutrisco.

### DESARROLLO INFANTIL

La incorporación del jurel en la dieta de los más pequeños es altamente beneficiosa para el desarrollo cognitivo, el crecimiento y el desarrollo corporal. Este es una excelente fuente de proteínas y vitaminas del complejo B, además de zinc y hierro, importantes para el fortalecimiento del sistema inmunológico de los niños y niñas. Asimismo, ayuda al correcto funcionamiento del cerebro, los ojos y el sistema nervioso, mejora el rendimiento cognitivo y el bienestar a lo largo de la vida.

### DURANTE EL EMBARAZO

El período de gestación y los

primeros años de vida son esenciales para el desarrollo del cerebro del bebé. En este escenario, el jurel proporciona una alta cantidad de Omega-3, permitiendo que la madre pueda proporcionar los nutrientes necesarios para el crecimiento de su hijo o hija. Además, reduce el riesgo de parto prematuro, favorece el desarrollo de la retina del menor y brinda múltiples beneficios durante la lactancia.

### SALUD EN LA VEJEZ

El Omega-3 presente en el jurel ofrece propiedades antiinflamatorias, cardioprotectoras y vasodilatadoras que pueden contribuir a regular la presión arterial, reduciendo el riesgo de hipertensión y también de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y artritis. Se trata de una proteína magra con un alto contenido de vitamina D y calcio, esenciales para mantener la masa muscular y ósea, lo que ayuda a prevenir la osteoporosis.

Respecto al deterioro cognitivo asociado al envejecimiento, este ácido graso ayuda a la memoria y previene el desarrollo de demencia. Asimismo, las vitaminas y minerales que aporta este alimento ayudan a prevenir resfriados, infecciones y otras enfermedades que, en algunos casos, afecta fuertemente a los adultos mayores.