

BENEFICIOS DEL OMEGA 3 Y SU RELACIÓN CON LA MICROBIOTA



¿Qué es el Omega-3?

Es un tipo de ácido graso **ESENCIAL**.

Nuestro cuerpo **NO** lo puede fabricar, debemos incorporarlo a través de la alimentación.

Clasificación y Fuentes

Ácido Alfa Linolénico (ALA)

Vegetales de hoja verde
Linaza
Nueces
Semillas de Chía
Aceite de Canola

Ácido Docosa Hexaenoico (DHA)

Pescado azul
(salmón, caballa y las sardinas)
Aceite de Krill
Aceite de algas

Ácido Eicosa Pentaenoico (EPA)

Alimentos
fortificados
Suplementos

Los ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 son particularmente importantes debido a sus numerosos beneficios para la salud:

- Prevención y control de enfermedades metabólicas (reducción de los triglicéridos, mejora la sensibilidad a la insulina, regulación de la presión arterial).
- Disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares (mejora del perfil lipídico).
- Ayuda la función cognitiva y regulación del estado de ánimo.



Omega-3 y Microbiota Intestinal

Los omega 3 influyen significativamente en el microbioma intestinal y sus metabolitos y a su vez el microbioma intestinal afecta el metabolismo y absorción de los omega 3.

- Mantiene la inmunidad, equilibrio entre las bacterias beneficiosas y patógenas.
- Mejora la función de barrera intestinal.
- Reduce la inflamación al aumentar ácidos grasos de cadena corta.



Los nutrientes ejercen efectos profundos sobre los microbios intestinales. Recordá que los probióticos colaboran con la salud intestinal y una microbiota sana es fundamental para que los Omega 3 puedan cumplir con todas sus funciones benéficas.

Li J, Lin YC, Zuo HL, Huang HY, Zhang T, Bai JW, Huang HD. Dietary Omega-3 PUFAs in Metabolic Disease Research: A Decade of Omics-Enabled Insights (2014-2024). *Nutrients*. 2025 May 28;17(11):1836. doi: 10.3390/nu17111836. PMID: 40507105; PMCID: PMC12157617.
Fu Y, Wang Y, Gao H, Li D, Jiang R, Ge L, Tong C, Xu K. Associations among Dietary Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids, the Gut Microbiota, and Intestinal Immunity. *Mediators Inflamm*. 2021 Jan 2;2021:8879227. doi: 10.1155/2021/8879227. PMID: 33488295; PMCID: PMC7801035.