



## PULEVA OMEGA 3. 10 años cuidándote cada día.

Arjan Geerlings. Investigador de Puleva Biotech.  
Dpto. de Nutrición y Salud.



### ● LA IMPORTANCIA DE LOS OMEGA 3

Los Omega 3 son unos **ácidos grasos** fundamentales para el organismo humano. Algunos de ellos son **esenciales**, lo que significa que debemos tomarlos en nuestra dieta diaria. El pescado azul, uno de los pilares de la dieta mediterránea, es una fuente inmejorable de Omega 3.

### ● OMEGA 3 EPA y DHA

Desde el punto de vista de su función, existen dos tipos de ácidos grasos Omega 3:

- **OMEGA 3 DHA:** está presente en la leche materna y es crítico (en épocas tempranas) para el desarrollo del sistema cognitivo y de la función visual.
- **OMEGA 3 EPA:** ayuda a preservar la salud de su **sistema cardiovascular**.

PULEVA OMEGA 3 contiene ambos tipos de grasas saludables, si bien es especialmente rico en Omega 3 EPA y ácido oleico, por lo que, junto con otros ingredientes funcionales, **te ayuda a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos** haciendo que todo fluya mejor en tu interior.

Cuidate cada día.

