

Alimentos ricos en ácidos grasos Omega - 3

➤ Los **ácidos grasos Omega-3** son un tipo de **grasa poliinsaturada**, uno de los tipos de grasa más saludables. El omega 3 es un ácido graso esencial, nuestro cuerpo no puede sintetizarlo y que se debe adquirir a través de la dieta. Podemos encontrar los Omega-3 de manera natural en algunos alimentos como el pescado azul, nueces y almendras, aceites vegetales..

✓ En esta tabla podrás encontrar las **principales alimentos** con un alto contenido en ácidos Omega -3, imprescindibles en nuestra dieta:



Semillas 	Cada 100gr
Semillas de chía	17,5gr
Semillas de soja	2,5gr
Semillas de linaza 	1,6gr
Aceites vegetales	
Aceite de coco	12gr
Aceite de nuez	10,4gr
Aceite de oliva	8,3gr
Aceite de soja	7gr
Pescados azules 	
Caballa	5,1gr
Salmón fresco	2,5gr
Arenque	3,2gr
Aceite de hígado de bacalao	2,7gr
Sardinas	1,4gr
Jurel	1,4gr
Atún	1,3gr
Dorada	0,9gr
Anchoas en lata	0,8gr
Perca	0,1gr



Mariscos 	Cada 100gr
Ostras	1,5gr
Gambas/langostinos	0,14-40gr
Frutos secos 	
Nueces	2gr
Crema de cacahuete	10,3gr
Almendras	0,27gr
Vegetales 	
Espinacas	0,13gr
Coles de Bruselas	0,09gr
Canónigos	0,05gr
Otros alimentos 	
Huevos	0,08gr
Pavo	0,03gr
Ternera	0,02gr

