

Compártelo

X

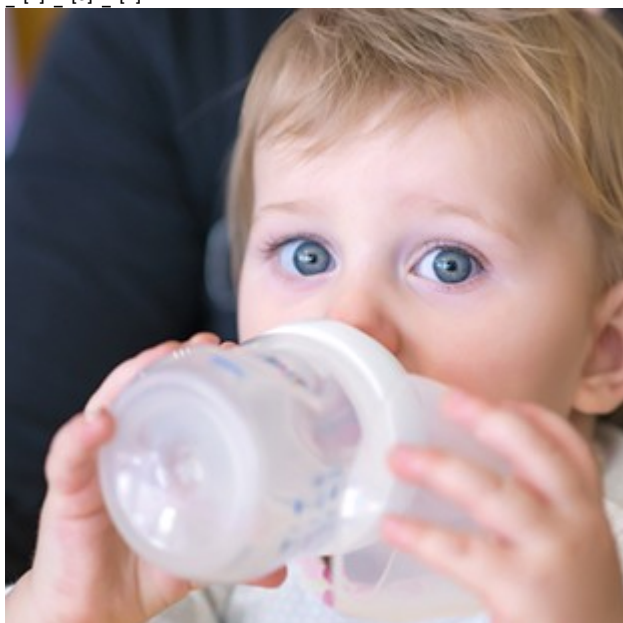


Omega-3: funciones y beneficios en el crecimiento de los niños

Los Omega-3 son ácidos grasos fundamentales en nuestra dieta de los que seguro has oído hablar, pero ¿realmente sabemos para qué sirven?

<https://www.nestlebebe.es/omega-3-funciones-y-beneficios-en-el-crecimien...> [1]

[2] [3] [4]



Omega-3: funciones y beneficios en el crecimiento de los niños

Los Omega-3 son ácidos grasos fundamentales en nuestra dieta de los que seguro has oído hablar, pero ¿realmente sabemos para qué sirven?

Lunes, Septiembre 2nd, 2019

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compártelo](#)

¿Qué son los Omega-3?

Se trata de un componente que el cuerpo necesita para una amplia variedad de funciones, desde la actividad muscular hasta el crecimiento celular.

El organismo no puede producir éstos ácidos grasos por sí solo, de tal manera que los debe obtener a través de los alimentos con Omega-3 que consumimos.

¿Sabías qué alimentos son ricos en Omega-3?

Entre los alimentos con Omega-3 se incluyen pescados grasos, como el salmón, el marisco, aceites vegetales y alimentos enriquecidos como pueden ser las leches de crecimiento.

Los Omega-3 tienen múltiples propiedades y son un nutriente fundamental para la contribución en el desarrollo cerebral y visual normal de los más pequeños.

Por eso, el consumo de cantidades adecuadas de ácidos grasos Omega-3 en bebés y niños es cada vez más importante, siendo su aporte diario recomendado de 0,7 g/ día para la población infantil de 1 a 3 años según han establecido los expertos en nutrición¹.

¿Cómo cubrir el déficit de Omega-3 en niños?

Todos sabemos que conseguir que un niño coma lo que debe para estar sano es a veces complicado y cuando aparecen problemas relacionados con carencias nutricionales, es razonable aportarlo en forma de suplemento, como es el caso de las leches de crecimiento para cubrir las carencias de Omega-3 en niños.

Según un estudio realizado por enKid² , se ha comprobado que más del 50% de los niños de 1 a 3 años no consume las 2 raciones de pescado a la semana recomendadas. Un vaso de 250ml de leche de crecimiento Junior 1+ Original aporta el 42% de las recomendaciones.

Además de ayudar a cubrir las necesidades de Omega-3 en bebés y niños, las leches de crecimiento también pueden ser una buena solución para cubrir otro tipo de déficits alimentarios como son el hierro, y la vitamina D.

¹ Numerosos expertos han establecido la importancia de los ácidos grasos Omega 3 en la dieta. Entre ellos, el Food and Nutrition Board (FNB), Institute of Medicine (IOM) y The National Academy Press, 2005 Serra L, et al. Med Clin. 2003; 121(19): 725-32

² Serra L, et al. Med Clin. 2003; 121(19): 725-32

[Leer más](#) [6]

URL de origen: <https://www.nestlebebe.es/omega-3-funciones-y-beneficios-en-el-crecimiento-de-los-ninos>

Enlaces

[1] <https://www.nestlebebe.es/omega-3-funciones-y-beneficios-en-el-crecimiento-de-los-ninos>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebebe.es/omega-3-funciones-y-beneficios-en-el-crecimiento-de-los-ninos&media=https://www.nestlebebe.es/sites/g/files/sxd771/f/styles/thumbnail/public/field/image/310x310_istock-519087974.jpg&description=Omega-3: funciones y beneficios en el crecimiento de los niños

[3] <https://twitter.com/share?text=Omega-3%3A%20funciones%20y%20beneficios%20en%20el%20crecimiento%20de%20los%20ni%C3%B1os&url=https%3A%2F%2Fwww.nestlebebe.es%2Fomega-3-funciones-y-beneficios-en-el-crecimiento-de-los-ninos>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebebe.es/omega-3-funciones-y-beneficios-en-el-crecimiento-de-los-ninos>

[5] <https://www.nestlebebe.es/printpdf/1149821>

[6] <https://www.nestlebebe.es/javascript%3A%3B>