

# ¿Qué es el Omega 3?

Es un tipo de grasa poliinsaturada que contiene el pescado. Es esencial para nuestro organismo.

Pescados  
y mariscos  
argentinos

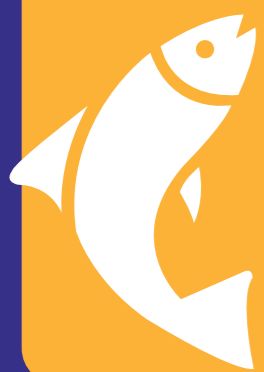


#el19comepescado



Una dieta rica en **pescado reduce** la posibilidad de **muerte súbita** por fallas cardíacas en un **45%**

Especies con alto contenido de Omega 3:



- Caballa
- Mariscos
- Sardinas
- Atún



Es muy importante para mantener el **cerebro saludable**

Durante la lactancia el Omega 3 es esencial para un **pleno desarrollo neurológico y ocular** en los niños



MÁS INFO:



Ministerio  
de Economía  
República Argentina

Secretaría de Agricultura,  
Ganadería y Pesca