



La dieta rica en omega 3 que cuida todo tu organismo



Convierte el pescado azul o los frutos secos en ingredientes habituales en tu dieta y protegerás tu corazón, tus ojos...

Sabías que los ácidos grasos omega 3 forman parte de las membranas celulares y que, por tanto, son vitales para el crecimiento y reparación de las células? Con este importante papel, no es extraño que sus beneficios sean tantos. Existen 6 tipos diferentes, pero los más importantes para el organismo son el alfa-linolénico (nueces, aceites de lino), el eicosapentaenoico (EPA) y el docosahexaenoico (DHA), presentes sobre todo en el pescado azul.

MÁS OMEGA 3 QUE OMEGA 6

El problema de nuestra dieta es que se toman demasiadas grasas omega 6 (como el ácido linoleico que se halla en los frutos secos pero también en precocinados, bollería industrial...) en detrimento de los omega 3. Y eso incide de forma negativa en la salud porque los omega 6 son proinflamatorios. Para compensar esa balanza:

- ★ **Reduce los precocinados**, la bollería industrial, los aceites de semillas (girasol, maíz...) e incluye un puñado de nueces (unos 25 gramos) todos los días en tu dieta.
- ★ **Come de tres a cuatro raciones** semanales de sardinas, boquerones, anchoas, salmón...

Por **MARÍA T. LÓPEZ** (Nutricionista)

A TENER EN CUENTA

Todo lo que ganas si los tomas

- ★ **Corazón sano.** Su consumo reduce los niveles del colesterol malo, tiene un efecto vasodilatador y por ello es de gran ayuda para lograr regular la presión arterial.
- ★ **Alejas tumores.** Son antiinflamatorios, mejoran la inmunidad e intervienen en la prevención de enfermedades como la obesidad, la diabetes y algunos tumores.
- ★ **Mente lúcida.** Su ingesta reduce el encojimiento cerebral y mejora las capacidades mentales. También disminuye el riesgo de degeneración macular.

MENÚS QUE TE DAN SALUD

Sumar grasas buenas a tu dieta es sencillo si tienes en cuenta estos consejos:

• **Más nueces en...** las ensaladas, postres o meriendas. Ten en cuenta que las semillas de lino también aportan omega 3. Añade una cucharadita a los yogures y combatirás el estreñimiento. Eso sí, no superes los 30 g diarios.

• **Para elegir el pescado azul,** decántate por piezas pequeñas. El aceite de Krill (un pequeño crustáceo) también es muy rico en omega 3. Lo encontrarás en suplementos pero consulta antes de tomarlo.

DÍA 1

Desayuno. Café con leche desnatada • Mini bocadillo integral con lechuga y sardinillas en conserva • Ciruelas

Media mañana. Yogur desnatado con un puñado de nueces

Comida. Risotto de arroz integral con champiñones y gambas • Pollo asado acompañado con ensalada verde • Sorbete de melocotón

Merienda. Pan integral de semillas de lino con requesón

Cena. Menestra de verduras • Tortilla de pimientos y anchoas • Ciruelas

DÍA 2

Desayuno. Poleo-menta • Medio sándwich integral con tomate, rúcula y queso fresco • Paraguayos

Media mañana. Zumo de melón y sandía

Comida. Ensalada de canónigos, aguacate, tomate y semillas de girasol • Lomo de salmón asado con patatas panadera • Ciruelas

Merienda. Un puñado de nueces y una onza de chocolate

Cena. Crema fría de calabacín y yogur • Rollitos de pechuga de pavo rellenos de ensalada de verduritas, algas y arroz • Nectarinas



DÍA 3

Desayuno. Café con leche desnatada • Tazón con cereales integrales, frambuesas y bebida de avena • Melocotón

Media mañana. Cuajada con nueces

Comida. Ensalada de lentejas y bacalao con vinagreta de limón • Conejo asado con verduras y romero • Yogur desnatado con arándanos

Merienda. Tostada integral de semillas de lino con mermelada sin azúcar

Cena. Wok de verduras con mejillones • Merluza a la plancha con mermelada de pimientos • Brocheta de piña y sandía

DÍA 4

Desayuno. Té • Tostada integral con tomate y jamón cocido • Ciruelas

Media mañana. Yogur desnatado con semillas de lino

Comida. Lasaña vegetal con calabacín, pimiento y berenjena • Rape a la sidra con almejas • Sorbete de frambuesas (con estevia)

Merienda. Zumo de melón con dos colines integrales

Cena. Cogollos de Tudela con vinagreta de anchoas • Tosta integral con revoltillo de pimientos y champiñones • 2 mitades de melocotón rellenas de requesón

DÍA 5

Desayuno. Café con leche desnatada • Tazón con cereales integrales, nueces y leche desnatada • Paraguayos

Media mañana. Dos galletas integrales y una onza de chocolate

Comida. Ensalada verde con tomate, salmón ahumado y vinagreta al eneldo • Ternera salteada con verduras y cuscús • Zumo de melón y sandía

Merienda. Cuajada con uvas pasas

Cena. Tosta integral con pisto de berenjena, tomate, pimiento y cebolla • Paillote de caballa con puerros • Ciruelas

DÍA 6

Desayuno. Té • Tostada integral de semillas de lino con requesón • Ciruelas

Media mañana. Batido de melocotón con bebida de avena

Comida. Alubias blancas con almejas • Hamburguesa casera de jurel con ensalada de rúcula y tomate • Yogur desnatado con arándanos

Merienda. Tostada integral de semillas de lino con jamón York

Cena. Sopa de calabaza con fideos integrales • Flan de verduras con salsa de tomate casera • Sandía

DÍA 7

Desayuno. Café con leche desnatada • Tazón con cereales integrales, uvas pasas y bebida de avena • Melón

Media mañana. Yogur desnatado con 4 nueces

Comida. Sopa de algas y verduras • Fideuá de marisco • Macedonia de fruta de temporada con salsa de chocolate negro

Merienda. Batido de nectarinas con bebida de avena

Cena. Esqueixada (cebolla, tomate, y bacalao desmigado) • Empanadillas de pollo al horno • Paraguayos

