

Preguntas claves para interpretar una etiqueta de un producto con omega-3

3 Aspectos claves

1. Composición del aceite
2. Concentración
3. Cantidad suficiente

Composición del aceite:

1. Cuánto aceite de pescado tiene por cápsula
2. Cuánta grasa SATURADA tiene por cápsula (de partida 33%)
3. Cuánta grasa MONOINSATURADA tiene por cápsula (de partida 33%)
4. Cuánta grasa POLIINSATURADA omega-3 (EPA/DHA) tiene por cápsula (de partida) 33%

Concentración:

% de omega-3 (EPA y DHA) en el aceite de pescado

1. **30% - 40%:** Aceite básico – proporción SATURADAS y MONOINSATURADAS
2. **40% - 60%:** Aceite concentrado medio – Resto principalmente MONOINSATURADAS
3. **60% - 70%:** Aceite concentrado alto
4. **70% - 85%:** Aceite concentrado muy alto
5. **+90%:** Medicamento de prescripción

Cantidad suficiente:

Cuántos mg de EPA y DHA debe de tomarse como cantidad diaria

1. **500 mg - 1 g/día:**
CDR eficaz recomendada para personas sanas
2. **1 g - 2 g/día:**
CDR recomendada para personas con patologías leves
3. **+ de 2 g/día:**
Recomendación médica