

# Perlas de Omega-3 ricas en DHA y EPA

Los ácidos grasos Omega-3 son un tipo de grasa poliinsaturada que es esencial para el cuerpo humano. Se denominan esenciales porque el cuerpo no puede producirlos por sí solo y deben obtenerse a través de la dieta. Los Omega-3 juegan un papel crucial en la función cerebral, el crecimiento y desarrollo normal, y la inflamación.





# EPA y DHA

## aceite de pescado

El EPA (ácido eicosapentaenoico) y el DHA (ácido docosahexaenoico) son los dos ácidos grasos Omega-3 más importantes, presentes de forma natural en el aceite de pescado. En este producto, el omega-3 se presenta en su forma natural de triglicéridos (TG), el formato que el organismo mejor reconoce, absorbe y utiliza, similar al que se encuentra en el pescado fresco. El EPA desempeña un papel clave en la salud cardiovascular, ya que es precursor de las prostaglandinas de la serie 3, compuestos con una importante actividad antiinflamatoria y antiagregante plaquetaria. Esto contribuye al buen funcionamiento de la circulación sanguínea y al mantenimiento de niveles saludables de lípidos en sangre. El DHA, por su parte, cumple principalmente funciones estructurales. Forma parte esencial de los fosfolípidos de las membranas celulares, especialmente en el cerebro, la retina y el sistema nervioso. Es fundamental para el desarrollo y mantenimiento de la función cerebral, la visión, y juega un papel importante en la maduración cerebral y en el correcto funcionamiento del sistema reproductor. Gracias a su alto contenido en EPA y DHA en forma de triglicéridos (TG), este aceite de pescado ofrece una alta biodisponibilidad, convirtiéndolo en una opción eficaz para apoyar la salud del corazón, el cerebro, la visión y el bienestar general.

## Beneficios

### **Beneficios del Omega-3 EPA y DHA (aceite de pescado en forma TG)**

- **Función antiinflamatoria**

El EPA y el DHA contribuyen a la modulación de los procesos inflamatorios, ayudando a mantener una respuesta inflamatoria equilibrada, especialmente relevante en personas activas o con molestias articulares.

- **Salud cardiovascular**

El consumo regular de EPA y DHA contribuye al mantenimiento de una función cardíaca normal, ayuda a reducir los niveles de triglicéridos y favorece una correcta circulación sanguínea.

- **Salud cerebral y cognitiva**

El DHA es un componente estructural esencial del cerebro. Contribuye al mantenimiento de la función cerebral normal, apoyando procesos como la memoria, la concentración y el aprendizaje.

- **Visión y sistema nervioso**

El DHA contribuye al mantenimiento de la visión normal y forma parte de las membranas de las células nerviosas, siendo clave para el correcto funcionamiento del sistema nervioso.

- **Bienestar emocional y salud mental**

Diversos estudios asocian el consumo de omega-3 con el equilibrio del estado de ánimo y el bienestar emocional, especialmente en contextos de estrés o fatiga mental.

- **Embarazo, lactancia y desarrollo infantil**

El DHA es fundamental durante el embarazo y la lactancia, ya que contribuye al desarrollo normal del cerebro y la visión del feto y del lactante.

- **Salud intestinal y sistema inmunitario**

El omega-3 EPA y DHA se asocian a un apoyo nutricional en el mantenimiento del equilibrio intestinal y del sistema inmunitario, especialmente en contextos inflamatorios.

## Publicaciones:

- **Omega Fatty Acids and Intestinal Epithelial Cells**  
<https://doi.org/10.35454/rncm.v6n4.544>
- **Omega-3 Fatty Acids and Balanced Gut Microbiota**  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33488295/>
- **Omega-3 EPA Is Associated with Lower Risk of IBD**  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37887366/>
- **DHA Reduces Inflammation and Damage in Experimental Colitis**  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s00394-024-03468-x?>

## Dosificación y Consumo

La dosis diaria recomendada de Omega-3 (EPA y DHA) puede variar en función de la edad, estilo de vida y las necesidades nutricionales individuales. De forma general, se recomienda la ingesta de 2 perlas al día, preferiblemente junto con una de las comidas principales, para favorecer su absorción. Es fundamental elegir perlas de Omega-3 de alta calidad, elaboradas a partir de aceites purificados y libres de contaminantes, como aceites pesados u otras sustancias no deseadas, garantizando así seguridad y eficacia, como en los productos de Algaldo. Aunque el Omega-3 es seguro cuando se consume en las cantidades recomendadas, un consumo excesivo puede provocar molestias digestivas leves o, en casos poco

frecuentes, alteraciones en la coagulación. Por ello, se aconseja no superar la dosis diaria indicada, salvo indicación de un profesional sanitario.

## Advertencias y precauciones

Las perlas de Omega-3 (EPA y DHA) se consideran seguras para la mayoría de las personas cuando se consumen siguiendo las indicaciones de uso recomendadas. No obstante, como ocurre con cualquier complemento alimenticio, es importante tener en cuenta las siguientes consideraciones:

**Interacciones con medicamentos** El consumo de Omega-3 puede interactuar con determinados medicamentos, especialmente anticoagulantes, antiinflamatorios no esteroideos (AINEs) y algunos tratamientos para el control de la glucosa. Si estás siguiendo un tratamiento farmacológico o padeces alguna condición médica, se recomienda consultar previamente con un profesional sanitario.

**Posibles efectos secundarios** En casos poco frecuentes, pueden aparecer molestias digestivas leves, como malestar estomacal, náuseas o reflujo, así como regusto a pescado. En personas con trastornos de la coagulación o que consumen dosis elevadas, puede producirse un aumento del riesgo de sangrado. Para una utilización segura y eficaz, se aconseja no superar la dosis diaria recomendada y utilizar el producto dentro de una alimentación variada y equilibrada.

### ¿Cuándo consultar a un médico?

#### • Embarazo y lactancia

Durante el embarazo y la lactancia, se recomienda consultar previamente con un profesional sanitario antes de consumir suplementos de Omega-3, ya que las necesidades y dosis adecuadas pueden variar en estas etapas.

#### • Condiciones médicas preexistentes

Si padeces alguna enfermedad crónica, como trastornos cardiovasculares, diabetes o alteraciones de la coagulación, es aconsejable consultar con tu médico antes de iniciar el consumo de cualquier complemento alimenticio.

#### • Intervenciones quirúrgicas

En caso de someterte a una cirugía o procedimiento médico, informa a tu profesional sanitario de que estás consumiendo suplementos de Omega-3.

# CONCLUSIÓN

Las perlas de Omega-3 ricas en EPA y DHA constituyen

un complemento nutricional de alto valor para apoyar la salud cardiovascular, contribuir al funcionamiento normal del cerebro y ayudar a modular los procesos inflamatorios. Para obtener el máximo beneficio, es fundamental respetar la dosis recomendada y optar por productos de alta calidad, elaborados con aceites purificados y con garantías de pureza y seguridad.

## DO SIS

2 perlas al día. Antes de las comidas.



## ALGALDO SL

B56603723

Calle Isla de Sálvora, 5-1A  
CP28034 Madrid, (ESPAÑA).

## CONTACTO

[www.algaldo.com](http://www.algaldo.com)

**Móvil:** 630584637

**E-mail:** aldo@algaldo.com

