

## BENEFICIOS DEL OMEGA 3



**DR. BARRY SEARS,**  
autor de la *Dieta  
de la Zona*

La aportación diaria de Omega 3, que interviene en la saciedad, contribuye a regular los niveles de triglicéridos, colesterol y presión arterial y reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares; además, disminuye la inflamación (proceso común en muchas enfermedades como la artritis, asma, colitis y psoriasis), favorecen el sistema inmune y ayudan a mejorar la concentración.