



# Lo que necesitas saber del Aceite de Pescado Omega 3

Beneficios  
para la Salud



¿Cómo  
funcionan?



¿Por qué tomar  
suplementos  
de pescado?



¿Qué buscar en  
un suplemento  
Omega 3?



¿Estoy  
tomando  
lo suficiente?



Dr. Sears  
La **ZONA**<sup>MR</sup>  
*Original*

Llama al 0133 3640 4900/01  
o visita: [www.zonedietmexico.com](http://www.zonedietmexico.com)  
para más información o atención personalizada.  
Facebook: Dieta de la Zona Mexico  
Instagram: @dietadelazona



¿Estás tomando suficiente Omega 3?  
Es muy probable que la respuesta sea NO.

Más del 95% de los mexicanos no están tomando suficiente Omega 3 en su dieta, los adultos jóvenes (de 20-29 años) son los que menos consumen. Los Omega 3 que se encuentran en el pescado y el aceite de pescado son consideradas grasas esenciales, lo que significa que deben ser suministradas por tu dieta.

## Beneficios para la salud de los Omega 3

La mayoría de nosotros asociamos los beneficios de los omega 3 con la salud cardiovascular, pero hay numerosos beneficios que se obtienen consumiendo la dosis adecuada a través de la dieta, estos incluyen:



SALUD  
CARDIOVASCULAR



SALUD  
CEREBRAL



REGULACIÓN DEL  
COMPORTAMIENTO Y  
EL ESTADO DE ÁNIMO



RENDIMIENTO  
ATLÉTICO



VISIÓN



NUTRICIÓN  
PRE/POSTNATAL



¿Qué son exactamente los Omega 3 y cómo actúan?

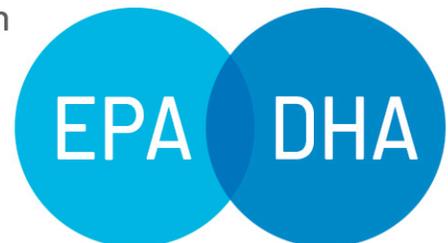
**Los Omega 3 son los bloques de construcción para las hormonas que ayudan a resolver la inflamación.**

Cuando la inflamación en nuestro cuerpo se sale de control, o no ha sido resuelta, desarrollamos resistencia a la insulina, enfermedades crónicas degenerativas, ganamos peso y envejecemos aceleradamente. Una dieta rica en Omega 3 puede resolver la inflamación, mientras que una dieta rica en grasas omega 6 (aceite maíz, aceite de soya y aceite de cártamo) promueve la inflamación.

El problema es que la mayoría de los mexicanos tiene una dieta increíblemente baja en omega 3 y muy rica en grasas omega 6. Los estudios han demostrado que el aumento de la epidemia de obesidad es paralelo a nuestra mayor ingesta de omega 6 y en la disminución de la ingesta de omega 3. Por eso es importante tener un balance apropiado entre ambos para reducir la inflamación y promover el bienestar.

**¿Qué Omega 3 son importantes para la salud?**

Los principales beneficios de los omega 3 provienen de su habilidad para resolver la inflamación. Hay dos omega 3 que han sido más extensamente estudiados por sus beneficios clínicos para disminuir la inflamación. Son el EPA (Ácido Eicosapentaenoico ) y DHA (Ácido Docosohexaenóico) encontrados principalmente en el pescado y el aceite de pescado. El EPA ayuda a minimizar la formación de hormonas (eicosanoides) que promueven la inflamación mientras que ambos, EPA y DHA) ayudan a generar hormonas (resolvinas) que son críticas para resolver la inflamación.



# ¿Por qué suplementarse con Omega 3 es la respuesta?

EPA + DHA =  
3,000 MG

EPA  
2,000 mg

DHA  
1,000 mg

=



4 cápsulas de  
OmegaRx2

El Dr. Sears recomienda a los individuos consumir un mínimo de 3000 mg de EPA y DHA diariamente para gozar de bienestar.

La recomendación está basada en un amplio número de investigaciones publicadas. Es difícil cumplir con la recomendación diaria solamente comiendo pescado. Aunque comer pescado trae beneficios, la recomendación actual para adultos (excepto mujeres embarazadas y niños) es no consumir más de 340 gramos de pescado por semana pues los peces están contaminados con mercurio y bifenilos policlorados (pcbs). Por esta razón suplementarse con aceite de pescado omega 3 deber ser una mejor opción que consumir solamente pescado para obtener los beneficios sin dañar su salud.

Cantidad de pescado necesaria para cubrir el requerimiento de 3000 mg de EPA y DHA.

Salmón Salvaje

272 kg

388  
Calorías



Camarón

725 kg

670  
Calorías



Bacalao Salvaje Atlántico

1.270 kg

1,111  
Calorías



Bagre Criado

2.449 kg

9,852  
Calorías



# ¿Por qué el aceite de pescado Omega 3

es superior al aceite de krill, aceite de linaza u otros productos Omega 3?

El aceite de pescado se obtiene presionando el pescado para liberar sus grasas almacenadas.

A partir de este aceite de pescado crudo, los omega-3 se pueden refinar aún más y purificarse en concentrados de omega-3 ricos en EPA y DHA. El aceite de krill es hecho de crustáceos (camarones pequeños) que han sido cosechados y a menudo se extrae con productos químicos agresivos (hexano y acetona). El contenido de Omega-3 en el aceite de krill es mucho más bajo que el contenido en los concentrados de Omega-3. La linaza, es una fuente vegetariana del omega-3 ácido alfa-linolénico (ALA), que solo es beneficioso si se convierte en EPA y DHA; pero esta conversión es muy ineficiente (aproximadamente 1-10%), por lo que sería necesario consumir grandes cantidades para obtener los mismos beneficios de una menor cantidad de aceite de pescado omega-3 rico en EPA y DHA.



## Equivalencias de EPA y DHA.

<b>Omega Rx Dr. Sears Zone</b> 1 cápsula	<b>750 mg</b>	
<b>Aceite de pescado grado farmacéutico</b> 1 cápsula	<b>300 mg</b>	
<b>Aceite de Krill</b> 1 cápsula	<b>74 mg</b>	
<b>Aceite de Linaza</b> 1 cápsula	<b>0 mg</b>	
<b>Aceite de Cánola</b> 1 cucharada cafetera	<b>0 mg</b>	
<b>Nueces</b> 28 gramos	<b>0 mg</b>	

# ¿Qué debemos buscar en un suplemento de aceite de pescado Omega3?

## ✓ **Transparencia en la pureza y la post-producción.**

Como el aceite de pescado crudo puede ser rico en PCB's y metales pesados, debe asegurarse de que el aceite que está tomando sea purificado para eliminar tantos contaminantes como sea posible. Busque una compañía que mande a analizar cada lote de su producto terminado de aceite de pescado a laboratorios externos y haga públicos los resultados de estos análisis.

## ✓ **Concentración de EPA y DHA.**

Los beneficios clave del aceite de pescado omega-3 provienen de la cantidad de EPA y DHA que contenga. Por eso es importante asegurarse de obtener la cantidad adecuada para experimentar los beneficios de la suplementación. (recuerde que el Dr. Sears sugiere un mínimo de 3000 mg de EPA y DHA por día para gozar de bienestar).

## ✓ **El balance ideal del 2:1 entre en EPA y el DHA.**

El Dr. Sears es uno de los líderes en el uso de los ácidos grasos Omega-3. Basado en su investigación publicada, la mejor relación entre el EPA y el DHA que cubre el rango más amplio de los beneficios clínicos en la literatura científica es una relación 2: 1.



# ¿Por qué el OmegaRx2 es su mejor opción?



## ✓ Pureza.

La mayoría de los productos de aceite de pescado comienzan con la misma materia prima. Lo que separa a uno del otro es el potencia y el proceso de purificación. Los PCB's, o los bifenilos policlorados, son las toxinas más difíciles de eliminar en el aceite de pescado. Los estándares del Dr. Sears para los niveles de PCB's son 10 veces más estrictos que los estándares farmacéuticos y 18 veces más rígidos que los establecidos para la industria de suplementos nutricionales. Además, cuando se trata de metales pesados debemos asegurarnos que las cantidades de mercurio, plomo, arsénico y cadmio sean lo más bajas posibles. La marca Dr. Sears Zone manda analizar estos contaminantes a laboratorios externos y publica los resultados de pureza de cada lote de OmegaRx2 en el sitio: [www.omega3consumohumano.com.mx](http://www.omega3consumohumano.com.mx) para proporcionar a nuestros clientes total transparencia.

## ✓ Límites de PCB's



## Potencia.

Existe una cantidad total de EPA y DHA necesaria para brindar los beneficios de salud. El OmegaRx2 suministra 500 mg de EPA y 250 mg de DHA en cada cápsula. Esta es una de las cantidades más altas de EPA y DHA que se ofrecen actualmente en suplementos que no requiere receta médica. Cada porción de OmegaRx2 (4 cápsulas o 1 cucharadita) suministra 3000 mg de EPA y DHA. También es importante mencionar que el OmegaRx2 ofrece uno de los precios más bajos del mercado basado en su costo por gramo de EPA y DHA.

## EPA + DHA Cantidades por cápsula



Dr. Sears OmegaRx 2

75%

Grado Farmacéutico De Alta Gama

50%

Grado Farmacéutico

30%



# ¿Cómo puedo saber cuánto Omega 3 realmente necesito?

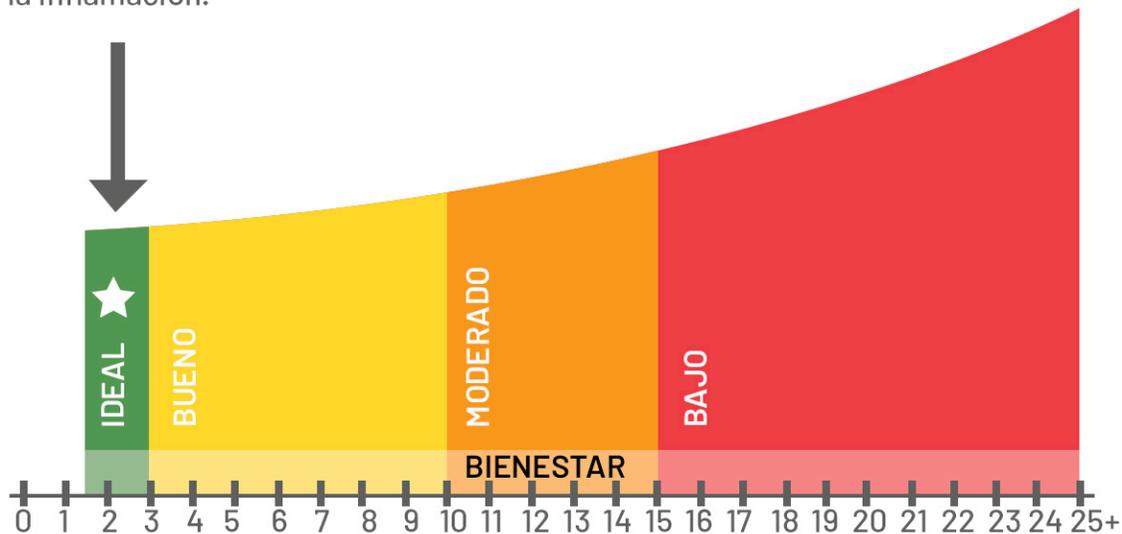
Así como cada individuo es único, la cantidad de Omega 3 para cada quien es única también.



El análisis de sangre de inflamación celular (Rango AA/EPA) ayuda a determinar la cantidad ideal de Omega 3 que requiere un individuo para lograr una salud óptima. Esta prueba analiza la proporción de dos ácidos grasos clave en la sangre: ácido araquidónico (AA), una grasa Omega 6 que promueve las hormonas pro-inflamatorias (es decir, eicosanoides) y el EPA, que produce hormonas anti-inflamatorias (es decir, resolvinas) que ayudan a resolver la inflamación. La relación AA / EPA (o rango de inflamación celular) le dirá con precisión cuánto Omega 3 necesita tomar diariamente para lograr un bienestar general.

Se ha demostrado que disminuir la relación AA / EPA está fuertemente asociado con el bienestar. Si su nivel de inflamación celular se encuentra entre 1.5 y 3 usted está en el rango ideal para gozar de bienestar. Cuanto más alto sea en nivel de inflamación celular, más riesgo a padecer cualquier enfermedad crónica o infecciosa. El mexicano promedio tiene un rango de inflamación celular de 20. Entonces minimizar o resolver la inflamación es clave para mantener el bienestar y esto se puede lograr al reducir los niveles de inflamación celular en la sangre.

Mientras más inflamación celular mayor será la cantidad de gramos de omega 3 que necesite para combatir la inflamación.



# Conozca su nivel de Inflamación Celular.

Ya puede medirla con tan sólo tomar un análisis de sangre de la punta de su dedo.

## ¿Cómo funciona?

### 1. ORDENE SU PRUEBA

Averigue con certeza su nivel de inflamación celular.

### 2. HAGA LA PRUEBA

Siga las instrucciones del kit y mire el video con las instrucciones. Después, envíe su muestra de sangre a nuestro laboratorio.

### 3. RECIBA SUS RESULTADOS

Dentro dos a tres semanas, recibirá los resultados del laboratorio con su nivel de inflamación celular.

### 4. TOME ACCIÓN

Los resultados de la prueba le ayudarán a saber la cantidad exacta de aceite de pescado Omega-3 necesaria para sumar a su plan alimenticio y mantener en control la inflamación.

# ¿En cuánto tiempo comienzo a gozar los beneficios de suplementarme con Omega3?

**30**  
DÍAS



Dentro de los 30 días de la suplementación adecuada con omega-3, los niveles de EPA y DHA en la sangre comenzarán a cambiar y podrá experimentar los beneficios.

Pero recuerde que es solo cuestión de días una vez que deje de tomarlos para que sus beneficios disminuyan. Esto significa que tiene que ser consistente con su ingesta diaria de aceite de pescado purificado. Se ha demostrado que los Omega 3 ayudan a mantener un corazón sano, a mejorar la función cerebral, el comportamiento y la regulación del estado de ánimo; promueven el rejuvenecimiento celular, rendimiento deportivo y la recuperación; mejoran la visión, apoyan la nutrición pre- y post-natal. Sus beneficios se deben al papel que juegan en resolver el exceso de inflamación celular. **Para mantener el bienestar es necesario tomar aceite de pescado Omega 3 durante todas las etapas de su vida.**

## Puntos clave:

- ✓ Los Omega 3 son grasas esenciales que todos requerimos.
- ✓ La mayoría de los mexicanos no consumen suficientes grasas Omega 3 y / o tienen un relación inadecuada de Omega 6 a Omega 3 (idealmente, la relación es de aproximadamente 1: 1, pero en promedio, la mayoría de los mexicanos están en 20: 1).
- ✓ Los beneficios del EPA y DHA han sido ampliamente estudiados por sus beneficios anti-inflamatorios.
- ✓ Sería difícil alcanzar la ingesta recomendada por el Dr. Sears de 3000 mg de EPA y DHA al día comiendo pescado solamente. Por eso recomendamos suplementarte todos los días con el OmegaRx 2.
- ✓ Puede sentirse seguro tomando OmegaRx 2 ya que tenemos los estándares más estrictos de pureza, potencia, frescura y transparencia para nuestros consumidores.
- ✓ El consumo de Omega 3 de alta pureza y alta potencia se asocia con muchos beneficios como apoyar la salud del corazón y la función cognitiva, para la regulación del estado de ánimo y el rendimiento deportivo.