



SALUD DEL CORAZÓN Y LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA

Los ácidos omega-3 de los productos del mar de Alaska cuidan tu corazón.

Las cardiopatías son la principal causa de muerte tanto de hombres como de mujeres. Comer pescado una vez a la semana reduce el riesgo de muerte por cardiopatía coronaria. Además, aumenta los niveles en sangre de DHA y EPA, lo que reduce el riesgo de morir por un ataque al corazón.



La manera más efectiva de aumentar
los niveles de EPA y DHA en sangre es consumir
alimentos o suplementos con un alto contenido de
estos ácidos, como los productos del mar de Alaska.

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud/
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas



www.alaskaseafood.es
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com





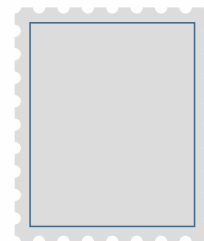
SALUD DEL CORAZÓN Y LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA

Los ácidos grasos omega-3 de los productos del mar de Alaska ayudan a:

- Reducir los triglicéridos en la sangre, lo que disminuye el riesgo de cardiopatías.
- Aumentar los niveles de colesterol bueno.
- Bajar la tensión arterial.
- Reducir el riesgo de muerte tras sufrir un ataque al corazón.
- Disminuir los efectos secundarios asociados a accidentes cerebrovasculares.
- Mitigar la inflamación.
- Se aconseja consumir al menos dos porciones de pescado a la semana.

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA MITIGAN LA INFLAMACIÓN

La inflamación crónica de baja intensidad es permanente y suele pasar inadvertida.

La inflamación aparece cuando se acumulan sustancias no deseadas (toxinas, exceso de células grasas, etc.), lo que provoca muchas enfermedades.



Comer alimentos ricos en omega-3

como los productos del mar de Alaska es una de las mejores formas para combatir la inflamación gracias a sus propiedades antiinflamatorias.

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud/
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas



www.alaskaseafood.es
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com



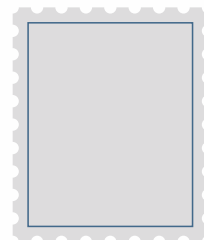


LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA MITIGAN LA INFLAMACIÓN

- Una dieta a base de alimentos integrales y ricos en ácidos grasos omega-3 puede mitigar la inflamación.
- Varias investigaciones han demostrado que los omega-3 tienen efectos antiinflamatorios.
- Los alimentos con mayor contenido de omega-3 son los pescados azules como el salmón salvaje, el fletán del Pacífico, el arenque y el bacalao negro de Alaska.
- Para reducir la inflamación, se aconseja consumir dos veces a la semana 115 gramos de productos del mar de Alaska ricos en omega-3.

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA Y LA VITAMINA D

La falta de vitamina D es habitual en personas con depresión, ansiedad y otros trastornos mentales.

Un nivel bajo de vitamina D también supone un riesgo de desarrollar raquitismo, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y cáncer. A muchas personas les resulta muy difícil absorber suficiente vitamina D a través del sol, lo que significa que necesitan obtenerla a través de la alimentación.



Los productos del mar de Alaska son una fuente excelente de vitamina D. El salmón, el fletán del Pacífico, las gallinetas y el lenguado son todos pescados ricos en esta vitamina tan importante.

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud/
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas



www.alaskaseafood.es
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com



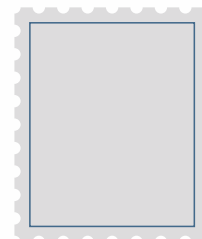


LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA Y LA VITAMINA D

- Vitamina D
 - » Se encarga de que los músculos, el corazón, los pulmones y el cerebro funcionen correctamente, ayuda al sistema inmunológico, protege las neuronas y actúa como hormona.
- Los niveles en sangre suelen ser muy bajos.
- Muy pocos alimentos contienen vitamina D.
- El pescado y el marisco de Alaska son ricos en vitamina D debido a sus ciclos de vida.
- Muchos productos del mar de Alaska aportan el 100 % de la cantidad diaria necesaria de vitamina D en una sola porción.

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA PREVIENEN LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y LA DEMENCIA

Se ha demostrado que el consumo de productos del mar de Alaska, ricos en omega-3, reduce el riesgo de desarrollar demencia y la enfermedad de Alzheimer.

Dado que el 60 % de nuestro cerebro está compuesto de grasa, los ácidos grasos omega-3 están entre las moléculas más importantes y determinantes para su integridad y rendimiento.



Los productos del mar de Alaska están entre los **MEJORES ALIMENTOS PROCEDENTES DEL MAR RICOS EN LOS ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS OMEGA-3 EPA Y DHA**

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud/
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas



www.alaskaseafood.es
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com



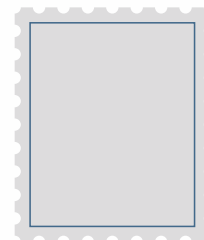


LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA PREVIENEN LA ENFERMEDAD DE ALZHEIMER Y LA DEMENCIA

- Los productos del mar de Alaska están entre los mejores alimentos procedentes del mar ricos en omega-3 docosahexaenoico (DHA) y eicosapentaenoico (EPA).
- Comer pescado y marisco una vez a la semana reduce el riesgo de sufrir tanto alzhéimer como demencia.
- Una mayor ingesta de EPA y DHA procedente de productos del mar fomenta la creación de nuevas células cerebrales y reduce el riesgo de deterioro cognitivo y de sufrir alzhéimer.
- Los ácidos grasos omega-3 mitigan la inflamación del cerebro que provoca el deterioro cognitivo.
- Los ácidos grasos omega-3 mejoran la capacidad del cuerpo para limpiar las placas cerebrales.
- Un efecto muy importante del DHA es que protege contra los factores de riesgos genéticos del alzhéimer.
- Se aconseja consumir productos del mar ricos en EPA y DHA, como salmón, bacalao negro, ostras, fletán del Pacífico y sardinas procedentes de Alaska.

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA MEJORAN EL ESTADO DE ÁNIMO

Los productos del mar de Alaska se encuentran entre los alimentos ricos en EPA y DHA más importantes del mundo.

Se ha estudiado a fondo la relación entre la dieta y la salud del cerebro, y se ha comprobado que los ácidos grasos omega-3, especialmente el docosahexaenoico (DHA) y el eicosapentaenoico (EPA), son capaces de modificar el cerebro y ayudan a mejorar el estado de ánimo.

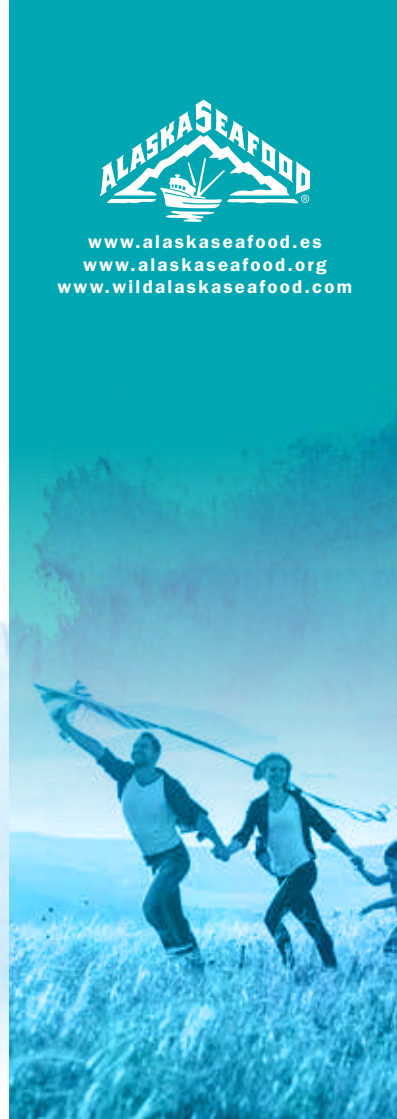


Los ácidos grasos omega-3 EPA y DHA que se encuentran
..... en el pescado ayudan a
PROTEGER, REPARAR Y RECONSTRUIR EL CEREBRO

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud/
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas



www.alaskaseafood.es
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com



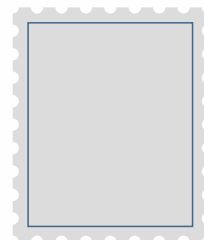


LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA MEJORAN EL ESTADO DE ÁNIMO

- Los países con menos casos de depresión son aquellos en los que se consume más productos del mar.
- La reducción de casos de depresión, incluida la depresión posparto, está relacionada con el consumo de pescado y marisco.
- Aunque todavía no está claro, es probable que el impacto positivo del pescado y el marisco en los casos de depresión se deba a sus propiedades antiinflamatorias.
- El consumo de productos del mar de Alaska ricos en ácidos grasos omega-3 aumenta la serotonina en el cerebro, lo que ayuda a prevenir muchos desequilibrios y trastornos del estado de ánimo.
- Una dieta rica en nutrientes y en pescado graso reduce los síntomas de la depresión.
- Se recomienda consumir pescado azul, como el salmón salvaje de Alaska, dos veces a la semana para obtener cantidades adecuadas de EPA y DHA.

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA CUIDAN DE LA SALUD INTESTINAL

Los productos del mar de Alaska son una excelente fuente de ácidos grasos poliinsaturados omega-3.

Varias investigaciones han demostrado que los ácidos grasos omega-3 tienen efectos beneficiosos sobre la salud general y la función cerebral al mejorar la flora intestinal y el eje cerebro-intestino.



Los productos del mar de Alaska evitan que los organismos «malos» se propaguen y ayudan a que los

«BUENOS» SE MULTIPLIQUEN

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud/
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas



www.alaskaseafood.es
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com





LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA CUIDAN DE LA SALUD INTESTINAL

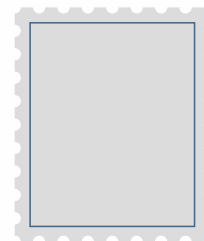
Los ácidos grasos omega-3 de los productos del mar de Alaska ayudan al intestino a:

- Aumentar la diversidad y la cantidad de bacterias en el intestino.
- Combatir la disbiosis, sobre todo en personas que sufren la enfermedad inflamatoria intestinal (EII).
- Mitigar la inflamación sistémica.
- Disminuir la permeabilidad intestinal gracias al aumento de las bacterias buenas y la reducción de las bacterias que causan fugas en el intestino.
- Mejorar el metabolismo de la glucosa, lo que puede reducir las posibilidades de que una persona desarrolle resistencia a la insulina o diabetes.
- Recuperar la flora intestinal dañada gracias a su efecto antiinflamatorio.

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud

Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA CUIDAN DE TU SALUD DURANTE EL EMBARAZO



www.alaskaseafood.es
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com

Durante el embarazo y la lactancia, es vital seguir una dieta que incluya suficiente DHA para garantizar que el cerebro, la retina y los sistemas inmunológico y nervioso del bebé se desarrollen correctamente.

Ácidos grasos Omega-3



Los ácidos grasos omega-3 docosahexaenoico (DHA) y eicosapentaenoico (EPA) son grasas esenciales que hay que incluir en la dieta ya que nuestro cuerpo no los puede producir por sí mismo. Consumir suficiente omega-3 también ayuda a reducir las posibilidades de que el bebé desarrolle asma o alergias. Además, los ácidos grasos omega-3 juegan un papel muy importante en la duración de la gestación, ya que reducen el riesgo de un parto prematuro, y previenen la depresión perinatal.

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud/
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas





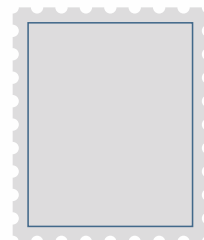
LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA CUIDAN DE TU SALUD DURANTE EL EMBARAZO

- El ácido graso omega-3 DHA es especialmente importante para las mujeres embarazadas y los bebés.
- El DHA sigue siendo importante después del parto, ya que es fundamental para
- el desarrollo del cerebro del bebé durante los dos primeros años de vida.
- Se recomienda a las mujeres embarazadas que consuman 200 mg de DHA al día durante el embarazo y la lactancia.
- Consumir 115 gramos de pescado y marisco ricos en omega-3 dos veces a la semana es suficiente para satisfacer las necesidades de la madre y del bebé.
- La dieta debería incluir productos del mar de Alaska ricos en omega-3 como el salmón, el bacalao negro, el arenque, las gallinetas y el bacalao.
- Muchos productos del mar de Alaska tienen bajo contenido de mercurio y a la vez contienen mucho selenio, el cual impide que el mercurio actúe en el cuerpo.

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud

Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA Y LA NUTRICIÓN INFANTIL

El ácido graso omega-3 DHA es esencial para el crecimiento y el desarrollo del sistema nervioso central, el cerebro y la retina del feto.



Los bebés y los niños pequeños deben consumir la cantidad necesaria de docosahexaenoico (DHA) a través de la leche materna y de una dieta que contenga alimentos ricos en este ácido, incluyendo productos del mar de Alaska como el salmón, el bacalao negro, el arenque, las gallinetas y el bacalao al menos dos veces a la semana.



Productos del mar de Alaska
2x a la semana

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud/
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas



www.alaskaseafood.es
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com



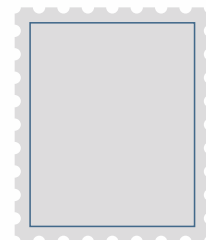


LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA Y LA NUTRICIÓN INFANTIL

- Consumir suficiente DHA mejora la agudeza visual y el desarrollo cognitivo de los niños.
- Durante el tercer trimestre del embarazo es cuando se produce la mayor parte del desarrollo cerebral y el DHA se transfiere en un porcentaje aún mayor de la madre al feto.
- Para una ingesta correcta, la madre debe consumir 200 mg de DHA al día durante el embarazo y la lactancia.
- Los bebés y los niños pequeños también deben consumir suficiente DHA a través de la leche materna y de una dieta que contenga alimentos ricos en este ácido.
- Incluir en la dieta productos del mar de Alaska ricos en ácidos grasos omega-3 como el salmón, el bacalao negro, el arenque, las gallinetas y el bacalao al menos dos veces a la semana ayudará a garantizar el correcto desarrollo del cerebro, el sistema nervioso y la retina de los niños.

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





NUTRIENTES EN LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA

Los productos del mar de Alaska están entre los alimentos más nutritivos del mundo.

Ricos en proteínas de alta calidad



Los productos del mar de Alaska son ricos en nutrientes beneficiosos para la salud y que reducen el riesgo de contraer enfermedades.

¡Además, son deliciosos y versátiles, lo que permite crear un menú variado tanto en términos de nutrición como de sabor!

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud/
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas



www.alaskaseafood.es
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com





NUTRIENTES EN LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA

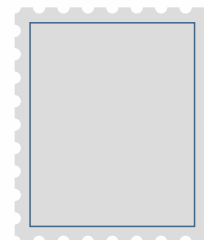
Los productos del mar de Alaska son ricos en los siguientes nutrientes:

- **Ácidos grasos omega-3:** ricos en docosahexaenoico (DHA) y eicosapentaenoico (EPA), estos ácidos reducen el riesgo de sufrir cardiopatías, la enfermedad de Alzheimer, mitigan la inflamación y reducen el riesgo de desarrollar un cáncer.
- **Vitamina D:** los productos del mar de Alaska son alimentos muy importantes por su alto contenido de vitamina D. Este nutriente es vital para la salud del cerebro y los huesos, y reduce el riesgo de desarrollar un cáncer, diabetes y cardiopatías.
- **Vitaminas B:** niacina, B6 y B12, esenciales para producir energía a nivel celular, crear y reparar el ADN y reducir la inflamación.
- **Selenio:** protege los huesos, reduce los anticuerpos de la tiroides en personas con enfermedad tiroidea autoinmune y ayuda a reducir el riesgo de desarrollar cáncer. También protege contra la toxicidad del mercurio.
- **Potasio:** ayuda a controlar la tensión arterial y el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular.
- **Hierro, cobre y zinc:** necesarios para la cicatrización, el transporte de oxígeno, el sistema inmunológico y el crecimiento celular, entre otras funciones del cuerpo.
- **Proteína:** tiene un papel muy importante en la cicatrización, protege los huesos y la masa muscular.

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud

Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA Y LOS OMEGA-3

Los productos del mar de Alaska están entre los alimentos con el porcentaje más alto de EPA y DHA del mundo.

Una de las razones principales por las que los productos del mar de Alaska son tan saludables se debe a su alto contenido en ácidos grasos omega-3 docosahexaenoico (DHA) y eicosapentaenoico (EPA). Los ácidos grasos omega-3 son grasas de alta calidad que necesitamos obtener a través de los alimentos ya que nuestro cuerpo solo los produce en cantidades reducidas. Estos ácidos grasos están relacionados con:

- La reducción del número de cardiopatías.
- La disminución del número de casos de depresión, ansiedad, enfermedad de Alzheimer y deterioro cognitivo.
- El desarrollo del cerebro y la retina del feto.



Las recomendaciones alimentarias aconsejan consumir 115 gramos de productos del mar dos veces a la semana o de 250 a 500 miligramos de EPA/DHA al día.

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud/
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas



www.alaskaseafood.es
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com





LOS PRODUCTOS DEL MAR DE ALASKA Y LOS OMEGA-3

Productos del mar de Alaska

EPA + DHA

Salmón real	1476 mg
Salmón plateado	900 mg
Salmón rojo	730mg
Salmón keta	683 mg
Salmón rosado	542 mg
Bacalao negro	1543 mg
Gallinetas	300 mg
Arenque	1807 mg

Porciones de 85 gramos., USDA Nutrient Data Reference 28

Más información en www.alaskaseafood.es/beneficios-y-salud
Prueba nuestras nutritivas recetas www.alaskaseafood.es/recetas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147

