

Aiona Nutrición 

INFOGRAFÍAS



SEPTIEMBRE 2025



INTRODUCCIÓN

Cada mes preparo este breve dossier en PDF con las infografías que trabajamos en la comunidad. En ellos, aprenderás sobre nutrición y salud hormonal a partir de los 40. Léelo como si te lo contara una amiga profe que quiere verte brillar: sencillo, ameno y con el respaldo de la ciencia.

El objetivo es que tengas un cuaderno de estudio compacto y con fundamento científico para que puedas:

- **Reforzar** lo aprendido cuando te venga bien.
- **Planificar** tus menús con confianza y creatividad.
- **Resolver** dudas frecuentes de las que no encuentras respuestas claras en Redes Sociales.

Imprímelo entero o por páginas sueltas, compártelo con tu gine o tu entrenadora y vuelve a él siempre que necesites un recordatorio motivador.

¡Vamos a por ello!

ÍNDICE



01.

Omega 3: tener un balance antiinflamatorio en nuestra dieta

02.

¿Todos los Omega 3 son iguales?

01. OMEGA 3: TENER UN BALANCE ANTIINFLAMATORIO EN NUESTRA DIETA

A veces nos sentimos inflamadas, cansadas, más irritables de lo habitual o con la mente "nublada"... y buscamos explicaciones complejas para algo que, en realidad, puede tener una raíz muy sencilla: una carencia de Omega 3.

Este ácido graso esencial no es una moda ni un suplemento más de los que "hay que tomar porque sí". El Omega 3 cumple funciones clave en tu cuerpo, especialmente en una etapa como el climaterio, en la que todo tu equilibrio hormonal, emocional y metabólico se está reajustando.

Y aquí te explico, con calma, por qué deberías prestarle más atención:

7 razones por las que el Omega 3 debería estar en tu vida



1. Tu cuerpo necesita equilibrio entre Omega 3 y Omega 6

El Omega 3 y el Omega 6 son los dos lados de una balanza. Ambos son importantes, sí. Pero el problema aparece cuando esa balanza se rompe.

Hoy en día, con la cantidad de alimentos ultraprocesados y aceites vegetales refinados (como el de girasol, maíz o soja), el Omega 6 ha pasado a ser el gran protagonista de nuestra dieta. Y eso favorece un entorno inflamatorio.

El omega 3 es una molécula que forma parte de todas las membranas celulares, manteniendo su flexibilidad, función y permitiendo que le llegue a tus células toda la información y moléculas que quieren entrar en ella. Además, generan moléculas antiinflamatorias en la célula que contrarrestan la inflamación.

En cambio, cuando aumentamos el consumo de Omega 3 (como propone la dieta mediterránea tradicional), ayudamos a crear un ambiente más antiinflamatorio y protector.

Menos inflamación silenciosa = más salud a largo plazo.

2. Regula tus hormonas de forma natural

El Omega 3 no solo actúa sobre el corazón o el cerebro. También interviene en la producción y el equilibrio de tus principales hormonas sexuales, como los estrógenos y la progesterona.

Esto es especialmente interesante si:

- Tienes Síndrome del Ovario Poliquístico
- Reglas muy fuertes e irregulares sin estar en perimenopausia
- Te han diagnosticado endometriosis
- La transición menopáusica
- Algún desajuste hormonal como hiperandrogenismo

Un buen aporte de Omega 3 puede ayudarte a suavizar muchos de los altibajos hormonales propios de estas fases.

3. Alivia dolores menstruales y síntomas premenstruales

¿Tus reglas suelen ser dolorosas, con calambres fuertes o molestias que te impiden hacer vida normal?

El Omega 3 puede ayudarte, y te cuento por qué:

Este ácido graso reduce la producción de unas sustancias llamadas prostaglandinas inflamatorias, que son las responsables del dolor durante la menstruación. Además, mejora el flujo sanguíneo en el útero, lo que puede hacer tus ciclos más llevaderos.

No hace falta esperar a que duela para actuar. Una alimentación rica en Omega 3 puede marcar la diferencia si lo incluyes de forma regular.

4. Protege tu corazón (que lo necesita más que nunca)

Uno de los cambios silenciosos que trae la menopausia es el aumento del riesgo cardiovascular. El descenso de estrógenos hace que las arterias se vuelvan más rígidas, que aumenten los triglicéridos y que el colesterol LDL (el "malo") se dispare con más facilidad.

El Omega 3 protege tu salud cardiovascular porque:

- Reduce los triglicéridos en sangre
- Mejora la elasticidad de las arterias
- Favorece una mejor circulación

Cuidar tu corazón también es parte del autocuidado.





5. Mejora tu estado de ánimo y tu concentración

¿Te cuesta concentrarte, sientes la cabeza “nublada” o estás más irritable de lo habitual?

Esto no solo es culpa del estrés ni de “estar despistada”, también puede deberse a una inflamación crónica de bajo grado que afecta al sistema nervioso.

El Omega 3 actúa sobre neurotransmisores clave como la serotonina, ayudando a:

- Mejorar el estado de ánimo
- Reducir la ansiedad y la tristeza
- Combatir la niebla mental que tantas mujeres experimentan en esta etapa

Al cerebro también hay que alimentarlo bien.

6. Cuida tu piel y tus articulaciones

¿Notas la piel más seca o con menos luminosidad?

¿Te duelen las rodillas o los dedos con más frecuencia?

Estos cambios también pueden estar relacionados con la bajada hormonal y la inflamación interna.

El Omega 3 mejora la hidratación de la piel desde dentro, protege contra el envejecimiento prematuro y alivia molestias articulares relacionadas con los cambios hormonales.

No es solo estética: es confort corporal y bienestar diario.

7. Apoya tu salud ósea

A partir de la menopausia, la pérdida de masa ósea se acelera debido a la bajada de estrógenos. Esto puede aumentar el riesgo de fracturas, especialmente si hay antecedentes familiares de osteoporosis.

El Omega 3 contribuye a mantener la densidad mineral ósea y a modular los procesos inflamatorios que también afectan al hueso.

No es solo cuestión de calcio. La inflamación también debilita tus huesos, y el Omega 3 ayuda a protegerlos.

Recuerda:

la suplementación siempre será un extra que sume, pero primero tenemos que asegurarnos que la base está en orden.

02. ¿TODOS LOS OMEGA 3 SON IGUALES?

Conoce los tipos, funciones y cómo incorporarlos bien

Cuando hablamos de Omega 3, muchas veces lo tratamos como si fuera una única cosa. Pero lo cierto es que hay distintos tipos de ácidos grasos Omega 3, con funciones diferentes y con orígenes distintos.

Y si queremos aprovechar realmente sus beneficios, es importante conocer qué hace cada uno, dónde se encuentra y cómo cubrir las cantidades necesarias.

Empecemos por los nombres: ALA, EPA y DHA

Los tres principales tipos de Omega 3 relevantes para la salud humana son:

- ALA (ácido alfa-linolénico)
- EPA (ácido eicosapentaenoico)
- DHA (ácido docosahexaenoico)

A primera vista, suenan a trabalenguas. Pero aquí te explico de forma sencilla qué función tiene cada uno y por qué deberías conocerlos:

ALA – El vegetal precursor



¿Qué es?

Es un ácido graso esencial que encontramos en alimentos vegetales como semillas de lino, chía, nueces y algunos aceites (como el de soja o canola).

Tu cuerpo lo necesita, pero su función principal es actuar como “materia prima” para fabricar EPA y DHA.

¿Cuál es el problema?

Nuestro cuerpo convierte muy poca cantidad de ALA en EPA y DHA. Se estima que menos del 10 % del ALA que ingerimos se convierte eficazmente.

¿Entonces no sirve?

Sí que sirve, pero no podemos depender solo de él si queremos obtener todos los beneficios de los Omega 3. Eso sí: incluir semillas y frutos secos sigue siendo buena idea.

Ejemplo práctico:

1 cucharada normal de semillas de chía molidas (~10 g) aporta unos 1,8 g de ALA, suficiente para cubrir la ingesta diaria recomendada (1,1 g para mujeres).

EPA – El modulador de la inflamación

¿Qué es?

El EPA es un Omega 3 de cadena larga que se encuentra sobre todo en pescados grasos (como salmón, caballa, sardina o arenque), mariscos y algunas microalgas.

¿Qué hace en el cuerpo?

- Ayuda a modular la inflamación: compite con el Omega 6 (ácido araquidónico) y produce sustancias antiinflamatorias más "suaves".
- Es precursor de resolvinas, unas moléculas que favorecen la resolución activa de la inflamación.
- También ayuda a reducir los triglicéridos, mejora la circulación y tiene efectos protectores frente a enfermedades cardiovasculares.



DHA – El guardián del cerebro (y mucho más)

¿Qué es?

El DHA también se encuentra en pescados grasos y microalgas. Es el más abundante en las membranas del cerebro y la retina.

¿Qué funciones tiene?

- Mantiene la fluidez de las membranas celulares (algo clave para que las células funcionen bien).
- Participa en la señalización celular y la expresión genética.
- Es precursor de protectinas y maresinas, mediadores que ayudan a calmar la inflamación.
- Protege la función cognitiva y visual, y se está estudiando su papel en la prevención de enfermedades neurodegenerativas.

Si estás preocupada por la niebla mental, los olvidos o tu agilidad mental... este Omega 3 es especialmente importante para ti.



¿Cuánto necesitas de cada uno?

Aunque no hay una única cifra para todas las mujeres, existen orientaciones bastante claras según los organismos científicos. Aquí te dejo una tabla resumen:

| Tipo de Omega 3 | Dosis diaria recomendada | Ejemplo de fuente | Porción típica |
|-----------------|-----------------------------|--------------------------|----------------------------------|
| ALA | 1,1 g/día (mujeres) | Semillas de chía o lino | 1 cda (~10 g) de chía molida |
| EPA + DHA | ≥250 mg/día (adultos sanos) | Salmón, sardina, caballa | 100 g de salmón cocido = 1,5–2 g |

Para personas con triglicéridos elevados o patologías específicas, las dosis de EPA+DHA pueden subir hasta 2–4 g/día. En estos casos se recomienda suplementación específica bajo supervisión médica.

¿Y si quiero tomar un suplemento?



No todos los suplementos de Omega 3 son iguales. Si decides complementar tu alimentación con un producto, esto es lo que debes mirar en la etiqueta (sí, con lupa):

- **Pureza y frescura**
Debe estar libre de contaminantes (metales pesados, dioxinas) y no vale con que en el bote diga que está libre de estos, debe tener el certificado IFOS, que es la garantía. Asegúrate de que no huela rancio (la oxidación reduce su efecto).
- **Concentración clara de EPA y DHA**
Busca productos que especifiquen cuántos mg de cada uno aporta por cápsula o por dosis.
- **Forma química**
Mejor si está en forma de triglicéridos naturales o reesterificados, ya que se absorben mejor.
- **Certificaciones de calidad**
IFOS, USP o similares garantizan que han sido analizados de forma independiente.
- **Origen**
De pescado (mejor si es de aguas frías y profundas), de kril o de microalgas (ideal si eres vegana o no consumes pescado).

Evita los suplementos genéricos sin especificaciones claras o aquellos con muchos ingredientes añadidos.

Existen varias marcas de omega 3 que me gustan, pero aquí te dejo un laboratorio en el que confío que utilizan omega 3 de algas que no sabe a pescado. Se llama "Omega 3 vegano".

[Cómpralo aquí](#)

Un resumen rápido para aclarar conocimientos

1. No todos los Omega 3 son iguales: el ALA vegetal cumple su función, pero EPA y DHA son los que realmente aportan los beneficios clínicos más potentes.
2. La mayoría de personas necesita reforzar su ingesta de EPA y DHA, ya sea a través de pescado azul o suplementos de calidad.
3. Elegir bien la fuente, la cantidad y la calidad del Omega 3 es clave para aprovechar todo su potencial... sin tirar el dinero ni poner en riesgo tu salud.

Reserva tu primera cita 100 % gratuita en Aiona Nutrición

[Pulsa aquí](#)

