

Aceite de Pescado vs RODA Omega Oil



■ **El aceite de pescado crudo** (sólo prensado) para poder ser consumido pasa por un proceso de refinación. En este proceso se utilizan **reactivos** como soda cáustica (NaOH) y ácido fosfórico. **No es un aceite natural.**

🔥 El **RODA Omega Oil** se obtiene del prensado en frío de las semillas del Sacha Inchi. Es un aceite vegetal **extra virgen** y **100% natural.**

■ Se dice que **el aceite de pescado** es mejor porque tiene las formas asimilables de los Omegas DHA y EPA, sin embargo, también tiene **ácidos grasos saturados y colesterol.** Además, el pescado convierte el ALA en DHA según sus **requerimientos como pescado,** no como humano.

🔥 El **RODA Omega Oil** es fuente de ALA (alfa linolénico) y al ser consumido nuestro cuerpo lo convierte en DHA y EPA **según el requerimiento para el humano.**

■ **El aceite de pescado** tiene un rendimiento de 5% en promedio, lo que significa que se debe consumir **160 g de pescado diario** o 8 g (1/2 cucharada) de aceite. Cubrir las ingestas recomendadas de Omega-3 a base de pescado representa hoy en día una dificultad, lo cual justifica los alimentos enriquecidos con Omega-3 y las fuentes vegetales para suplir estas carencias.

🔥 La dosis diaria recomendada del **RODA Omega Oil** es de **14g (1 cucharada).** Es fácil de conseguir.

■ **El aceite de pescado** tiene **sabor y olor desagradable,** por lo que no se puede consumir naturalmente en la dieta (ej. ensaladas). Su consumo está orientado a cápsulas, lo que dificulta el mercado de los niños.

🔥 El **RODA Omega Oil** tiene un **sabor y olor agradable,** y puede ser utilizado de muchas formas en los alimentos.