

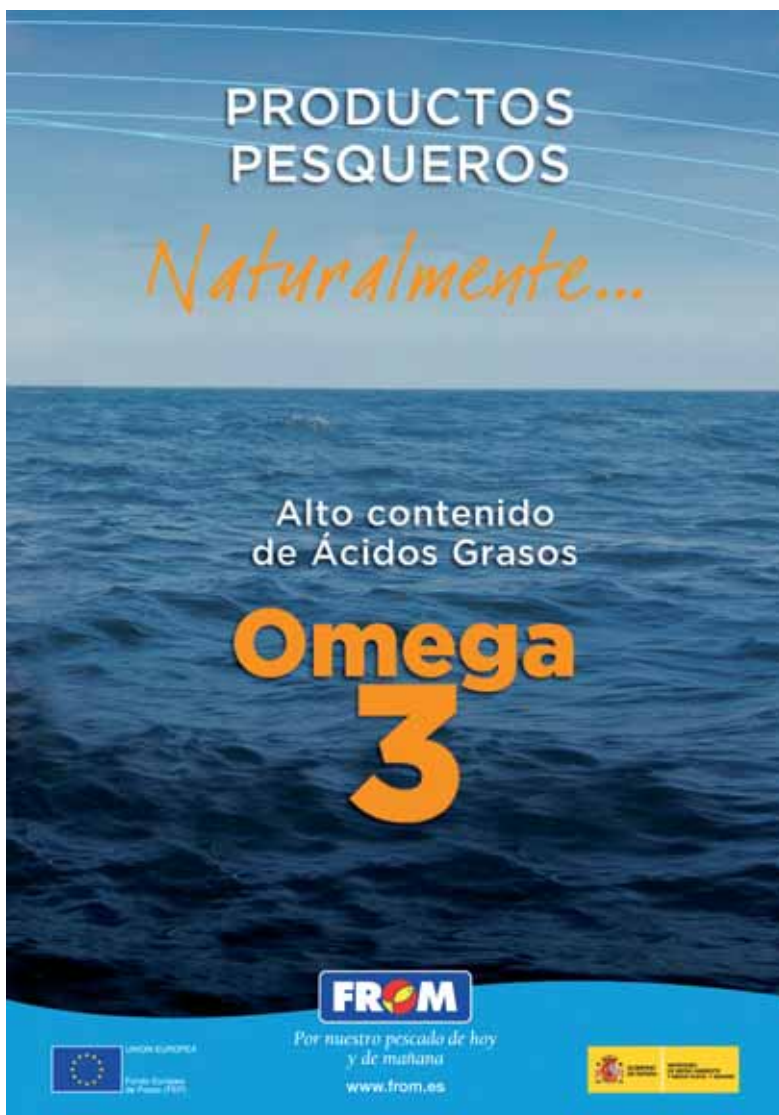
La salud y los omega 3

Los omega 3 tienen un papel esencial en el tejido nervioso y en la retina, al formar parte de sus células. También son esenciales para el sistema cardiovascular, ya que mantienen una función cardiaca y una presión sanguínea normales, junto con unos niveles óptimos de triglicéridos.

Durante las etapas de gestación, lactancia e infancia, el sistema nervioso y la retina del niño se encuentran aún en formación. Los omega 3 son un componente esencial para el pleno desarrollo neurológico y ocular de los niños.

La leche materna y su contenido graso dependen de la alimentación de la madre, de ahí la importancia de una dieta rica en omega 3.

Según recomendaciones nutricionales avaladas por las autoridades competentes, Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). <http://www.aesan.msc.es/>

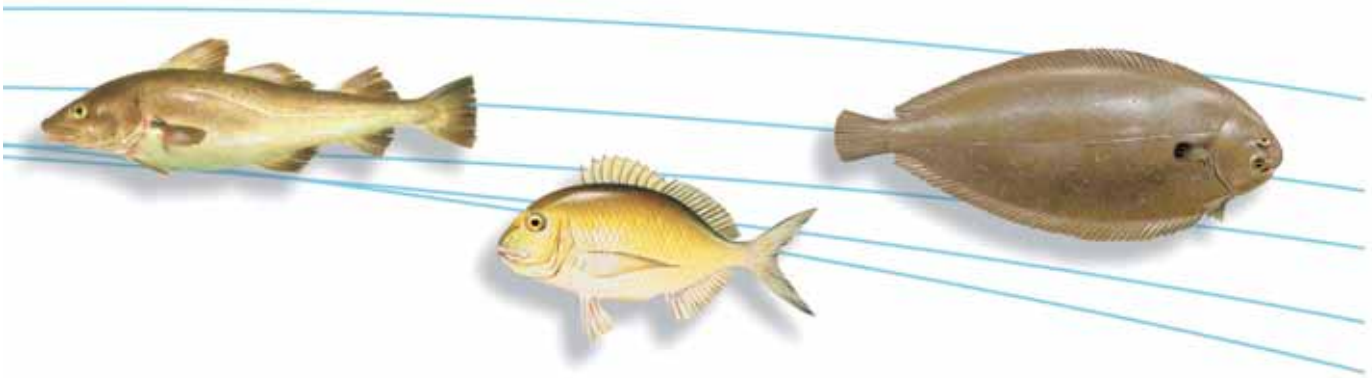


■ ¿QUÉ SON LOS OMEGA 3?

- Son ácidos grasos, la unidad básica de la grasa.
- Son poliinsaturados, beneficiosos para la salud.
- Los principales son el ácido linolénico (ALA), de cadena corta, y los de cadena larga: el EPA y el DHA.
- El ALA es esencial, nuestro cuerpo no lo puede sintetizar, hay que aportarlo a través de la dieta. Además es el precursor del EPA y del DHA.
- El EPA y el DHA pueden ser sintetizados a partir del ALA, pero es importante su consumo óptimo a través de la dieta, por sus efectos positivos para la salud.

■ ¿DÓNDE ENCONTRAMOS LOS OMEGA 3?

La principal fuente natural de estos ácidos grasos son los productos de la pesca y de la acuicultura, por su elevado contenido en EPA y en DHA.



¿QUÉ CANTIDAD DE OMEGA 3 DEBEMOS CONSUMIR?

Organismos nacionales e internacionales expertos en nutrición recomiendan un consumo diario, en adultos, de entre 1 y 2 gramos de ácidos grasos omega 3 (FAO/OMS, 2008).

¿CUÁNTO OMEGA 3 HAY EN OTROS ALIMENTOS?

Una ración de 200 gramos de porción comestible de caballa aporta 4,1 gramos de ácidos grasos omega 3. Para obtener esta misma cantidad de omega 3 tendríamos que tomar:

- 1,2 kg de carne de cerdo.
- 1,4 kg de carne de pollo.
- 2 kg de carne de ternera semigrasa.
- 25 litros de leche entera.
- 51 kg de arroz blanco (sin cocer).

Una ración de 5 sardinas aporta 2 gramos de ácidos grasos omega 3. Para obtener esta misma cantidad de omega 3 tendríamos que tomar:

- 1 filete de salmón (125 gramos).
- 3 litros de leche enriquecida con omega 3.
- 45 huevos enriquecidos con omega 3.
- 22 galletas enriquecidas con omega 2.

(Fuente: OCU-Salud, Feb-Mar 2011).

Con la colaboración de la Fundación Española de la Nutrición (FEN).

¿CUÁNTO OMEGA 3 HAY EN LOS PESCADOS Y MARISCOS?

Los pescados y mariscos tienen un "Alto contenido de ácidos grasos omega 3", tal y como se define en la legislación comunitaria (Reglamento (UE) n° 116/2010 de la Comisión, de 9 de febrero de 2010).

