

# Omega-3

## Ácidos Grasos: Pescado para su salud

### ¿Qué son los ácidos grasos omega?

Los ácidos grasos omega-3 y omega-6 son familias específicas de ácidos grasos poliinsaturados esenciales para el crecimiento y desarrollo humano y para muchos otros aspectos de la salud. No deben confundirse con el tipo de grasa que se almacena para obtener energía; estas grasas tienen funciones muy importantes en nuestras células. Cada familia de omegas tiene funciones que no pueden ser reemplazadas por las demás omegas ni por otro tipo de grasas. Nuestros cuerpos no pueden producir omega-6 ni omega-3; estos provienen de los alimentos:

- Omega-3. Se encuentra en el pescado, mariscos y algunas semillas (nueces de castilla y linaza)
- Omega-6. Se encuentra en plantas (aceites vegetales, carnes)

### ¿Por qué son tan importantes los ácidos grasos omega?

Ambas familias de ácidos grasos son críticas para mantener una buena salud. Nuestros cuerpos están diseñados para trabajar con porciones casi iguales de omega-3 y omega-6. Sin embargo, actualmente estamos consumiendo entre 10 y 25 veces más omega-6 que omega-3.

Este desbalance en nuestra dieta puede hacer que nuestro cuerpo sea más vulnerable a condiciones ligadas a enfermedades cardiovasculares, derrames, diabetes y muchas otras. Aumentar el consumo de omega-3 y disminuir el consumo de omega-6 reducirá la posibilidad de muchos desórdenes crónicos ya que una sobreabundancia de omega-6 puede ser responsable de muchos de estos desórdenes.

### ¿Cómo obtenemos ácidos grasos omega-3?

Existen tres tipos principales de ácidos grasos omega-3 en los alimentos y nuestro cuerpo necesita los tres:

- Ácido Alfa Linolénico o ALA: es el único omega-3 que se encuentra en las plantas. Algunas buenas fuentes son la linaza, la canola, la soya y las nueces de castilla.
- Ácido Eicosapentaenoico o EPA: se encuentra casi exclusivamente en el pescado y en los mariscos.
- Ácido Docosahexaenoico o DHA: se encuentra casi exclusivamente en el pescado y en los mariscos

El EPA y el DHA se producen a partir del ALA; sin embargo, este proceso es muy ineficiente en los humanos y especialmente en los niños, por lo cual debemos obtener el EPA y el DHA de los alimentos.

### ¿De qué manera puede beneficiarlo el omega-3?

- **El omega-3 reduce el número de muertes por enfermedades cardíacas, especialmente muertes súbitas.** Las investigaciones indican que personas sobrevivientes de ataques al corazón que consumían cantidades tan pequeñas como 1 g de Omega-3 proveniente de pescados (DHA y EPA) redujeron su tasa de mortalidad en un 50% en comparación con aquellos que no consumían estos ácidos grasos.

- **El omega-3 disminuye las inflamaciones crónicas y reduce las posibilidades de sufrir un derrame.** Las personas que consumen peces de mar por lo menos una vez a la semana tienen 30% menos de probabilidad de sufrir un derrame en comparación con aquellos que consumen pescado menos de una vez al mes.

- **El omega-3 es esencial para la salud mental.** Los niveles bajos de DHA están asociados con depresión, pérdida de memoria, demencia y problemas visuales y están relacionados con los niveles bajos de serotonina en el cerebro, lo cual puede llevar a depresión, suicidio e incluso violencia.

El omega-6 compete contra el omega-3 para incorporarse en las membranas celulares. El consumo de altas cantidades de omega-6 y bajas cantidades de omega-3 ha sido asociado con muchas enfermedades y desórdenes, incluyendo lo siguiente:

- Enfermedades cardiovasculares
- Formación de coágulos y derrames
- Inhabilidad para regular los niveles de lípidos
- Función inmune deficiente y enfermedades autoinmunes
- Diabetes
- Osteoporosis
- Inflamaciones crónicas
- Enfermedades respiratorias
- Problemas visuales
- Cáncer
- Desarrollo neuronal anormal
- Numerosos desórdenes mentales, incluyendo depresión y tendencia a la violencia
- Alergias
- Artritis
- Desórdenes gastrointestinales



¡Consuma más pescado y menos grasas trans, grasas animales y aceites vegetales!

# La Asociación Americana del Corazón (American Heart Association) recomienda a las personas un consumo de por lo menos dos porciones a la semana de pescados grasos para mantener los niveles de DHA.



## ¿Embarazada o madre lactante?

### Para el bebé (antes y después del parto):

- El DHA es crítico para el desarrollo y la función cerebral y es importante para el desarrollo de la retina del ojo y para el sistema vascular en desarrollo.
- El DHA constituye hasta el 97% de los ácidos grasos omega-3 del cerebro del bebé recién nacido; asimismo, el DHA en el cerebro del bebé se triplica durante los primeros 3 meses de vida.
- El DHA y, en menor medida, el EPA se requieren para un aprendizaje adecuado, para la función visual y para otras funciones neurológicas.
- Ningún otro ácido graso puede reemplazar la falta de DHA.
- Las investigaciones indican que los bebés amamantados con los mayores niveles de DHA tienen ventajas cognitivas y un mayor coeficiente intelectual.
- El DHA es el ácido graso omega-3 de cadena larga más abundante en la leche materna.
- Los niveles de DHA en leche materna de mujeres estadounidenses se encuentran entre los más bajos del mundo. Asegúrese de estar consumiendo suficiente.
- No todas las fórmulas infantiles contienen omega-3, así que lea las etiquetas.

### Para las madres:

- Durante el embarazo, el DHA de la madre es pasado al bebé. Si la madre tiene niveles bajos de DHA, sus niveles de DHA podrían agotarse, aumentando el riesgo de diversos desórdenes, incluyendo la depresión postparto. En los Estados Unidos, entre el 15% y el 20% de las mujeres son afectadas por depresión postparto.
- El Child Health Foundation recomienda que las mujeres en embarazo y las madres lactantes complementen sus dietas con 1000 mg/día de omega-3 que contenga cantidades balanceadas de EPA y DHA.

| Tipos de Mariscos             | Contenido de DHA y EPA, mg/ porción de 4-oz | Número de porciones que proporcionan 1.750 mg/semana |
|-------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Atún ligero enlatado          | 150–300                                     | 6–12                                                 |
| Atún blanco enlatado          | 1000                                        | 2                                                    |
| Atún fresco                   | 150–1700                                    | 1–12                                                 |
| Sardinas                      | 1100–1600                                   | 1–2                                                  |
| Salmón: rosado y rojo         | 700–900                                     | 2–3                                                  |
| Salmón: Atlántico, chinook    | 1200–2400                                   | 1–2                                                  |
| Anchoas, arenque y sábalo     | 2300–2400                                   | 1                                                    |
| Caballa: Atlántico y Pacífico | 1350–2100                                   | 1–2                                                  |
| Ostras, Pacífico              | 1550                                        | 1                                                    |
| Mejillones, azules            | 900                                         | 2                                                    |
| Platija y lenguado            | 350                                         | 5                                                    |
| Bagre                         | 100–250                                     | 7–18                                                 |
| Bacalao: Atlántico, Pacífico  | 200                                         | 9                                                    |
| Tilapia                       | 150                                         | 12                                                   |
| Camarones                     | 100                                         | 18                                                   |

Información del Departamento de Los Estados Unidos para Agricultura (U.S. Department of Agriculture) y el Departamento de los Estados Unidos para la Salud y Lineamientos Dietéticos para Americanos (U.S. Department of Health and Human Services Dietary Guidelines for Americans, 2010). Para más información, visite [www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-policyDocument.htm](http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-policyDocument.htm)

## ¿Debe usted preocuparse por el mercurio?

**Madres embarazadas y lactantes.** La Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos (FDA) recomienda que las mujeres embarazadas y lactantes consuman 12 onzas de pescado a la semana en beneficio de la salud de sus bebés, evitando peces altos en mercurio tales como el pez espada, el tiburón, el pez azulejo y la caballa gigante. La FDA también recomienda revisar las recomendaciones locales para peces pescados por usted mismo.

**Niños pequeños.** Dado que los cerebros de los niños pequeños están en desarrollo, la FDA recomienda que los niños pequeños también consuman una variedad de pescados pero que, como precaución, eviten el pez espada, el tiburón, el pez azulejo y la caballa gigante.

**Todos los demás.** ¡Consuma peces de mar! No existen recomendaciones para evitar el consumo de peces de mar. Los pescados de carne oscura y grasosa proporcionan la mayor cantidad de Omega-3, aunque al consumir una gran variedad de peces de mar se obtendrán beneficios nutricionales balanceados y se satisfará su paladar.

**Para mayor información sobre nutrición y el pescado, visite nuestra página web [net-effects-und.edu](http://net-effects-und.edu)**

Este esfuerzo por generar conciencia en el público fue patrocinado por el Servicio Nacional Oceánico y Atmosférico de Administración de Pescaderías, Oficina Regional de las Islas del Pacífico (Contrato de Cooperación Número NA 09 NMF 4.520.176), el Laboratorio de Tecnología Energética Nacional del Departamento de Energía de los Estados Unidos (Contrato de Cooperación No. DEFC 26-08 NT 43 291) y el Centro de Metales Tóxicos para el Aire del Centro de Investigación Energética y Ambiental en la Universidad de Dakota del Norte.

