



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 cardíaca 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/>



NIFO:770-11-142 8 M-321 83-2011

PRODUCTOS PESQUEROS

Naturalmente...

Alto contenido de Ácidos Grasos

Omega 3



Por nuestro pescado de hoy y de mañana



NIPO: 280-13-160-3 <http://publicacionesoficiales.boe.es>

Por nuestro pescado de hoy y de mañana



alimentación.es
Sabor más para comer mejor



Los Omega 3

¿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 linoléico (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 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) nº 116/2010 de la Comisión, de 9 de febrero de 2010).

Con 100 gramos de productos pesqueros ingerimos:

ESPECIE	Energía (Kcal)	Grasa (g)	Omega 3 (g)	EPA+DHA (g)
Atún	200	12	3.34	2.87
Atún en aceite	317	24.5	0.81	0.16
Bacalao	74	0.4	0.18	0.18
Boquerón	127	6.3	2.04	1.89
Caballa	150	10	2.06	1.81
Calamar	80	1.3	0.47	0.46
Dorada	77	1	0.26*	0.24*
Gallo	80	1.9	0.32*	0.31*
Jurel	124	6.8	1.28*	1.23*
Langostino	93	1.4	0.39	0.36
Mejillón	60	1.9	0.26	0.21
Merluza	89	2.8	0.59	0.48
Pez Espada	107	4.3	0.88	0.69
Pulpo	51	1	0.16*	0.157*
Rodaballo	97	3.6	0.28*	0.193*
Salmón	182	12	1.64	1.26
Sardina	140	7.5	2.01	1.79

Fuente: Moreiras, O. y col., 2010. Tabla de Composición de Alimentos. Ed. Pirámide. 14ª Edición.

Fuente (*): Martín G. 1997. Tabla de composición de alimentos. Ed. Nutricia.

¿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 3.

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

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