

¿Mejor fuente de omega 3? Tetrabrik | Sardina

Disminuyen el riesgo de padecer un infarto y controlan los niveles de colesterol. Los nutricionistas recomiendan ingerir 200 miligramos diarios de estos ácidos grasos. La dieta mediterránea (si se cumple) aporta 800

ELENA SEVILLANO 12/03/2011

Vota

Resultado ★★★★★ 16 votos



2

Recomendar 28

Cinco sardinas (0,65 euros) aportan dos gramos de ácidos grasos omega 3, cantidad diaria recomendada por los nutricionistas. Igual que un filete de salmón (1,65 euros), tres litros de bebida láctea enriquecida de Puleva (4,05 euros), 45 huevos también enriquecidos (8,92 euros) o 22 galletas Digestive de Gullón (un euro). La comparativa se encuentra en un informe del mes pasado de la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU). "El pescado es la mejor fuente de omega 3. Una dieta saludable es una dieta natural, y es mucho más económica que alimentarse a base de productos enriquecidos artificialmente", concluye tras analizar 27 alimentos en cuatro grupos: galletas, lácteos, cárnicos y otros (huevos, aceitunas, quesitos, un probiótico...). Todos añadían artificialmente estos ácidos grasos, salvo los huevos (en este caso, procedían de la alimentación de las gallinas). No todos cumplían lo que prometían sus etiquetas. Ninguno fue capaz de competir con la sardina. "Veinte gramos de pescado más a la semana supone una reducción del riesgo de mortalidad cardiovascular de un 7%", insiste el estudio.

Desequilibrios entre los 3 y los 6

La noticia en otros webs

- webs en español
- en otros idiomas

Lo óptimo sería comer pescado cuatro veces por semana

Pero empecemos por el principio. Los omega 3 son ácidos grasos esenciales poliinsaturados que el organismo no puede sintetizar; se obtienen por medio de la dieta, según ilustra Ángel Gil, investigador experto en la materia y catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada. Gil destaca dos tipos de omega 3: DHA y EPA. El primero "forma parte importante del sistema nervioso y de las células especializadas, como la retina", describe. "Cada vez existen más datos que indican que una ingesta

adecuada ayuda en la prevención de enfermedades degenerativas, incluso del alzhéimer, ya que ayuda a evitar la muerte neuronal". Su repercusión sobre el feto -"si algo crece en el embarazo es el sistema nervioso", recuerda el doctor- y el lactante es vital. La placenta toma DHA de la madre, que ha de prestar atención a ese aspecto de su dieta cuando es gestante y también cuando da el pecho, porque la cantidad de DHA que aporta la leche materna es muy grande.

En cuanto al EPA, juega un papel clave en la vida adulta, contribuyendo a prevenir enfermedades cardiovasculares: disminuye el riesgo de sufrir un infarto, es un controlador de la inflamación y del colesterol, mejora los niveles de lípidos en sangre.

La OMS recomienda un mínimo de 200 miligramos diarios de EPA y DHA. La dieta mediterránea -alto consumo en pescado, frutas, vegetales y legumbres; importancia del aceite de oliva y los cereales poco procesados; menor presencia de carnes y derivados grasos, y moderada de leche- aporta entre 800 miligramos y un gramo y medio, según explica Gil, presidente del Congreso Mundial de Nutrición que se celebrará en 2013 en Granada. Esas cantidades han ido bajando a medida que nos hemos ido alejando de nuestra dieta tradicional. ¿Cuánto? El doctor no se aventura a dar cifras. "Habrá gente que siga ingiriendo 800 miligramos y otra que no llegue a los 100", diferencia. Sí que se detectan grupos de población "de más riesgo", en los que el desvío es mayor.

Por ejemplo, los jóvenes, que han asumido hábitos de vida occidental, lo que en términos nutricionales significa menos fibra, menos legumbres, menús energéticamente

Última Hora

La Marina india ha informado de la liberación el sábado del pesquero Vega 5 en aguas de Somalia, en una operación contra la piratería. Fueron liberados 13 miembros de la tripulación original, incluidos dos gallegos.

EL PAÍS

Hace 2 minutos

Atentado en Afganistán. 33 personas han muerto y 42 han resultado heridas en un ataque suicida contra un centro de reclutamiento del ejército al norte del país, según han comunicado a France Presse las autoridades locales.

EL PAÍS

Hace 6 minutos

fwd @ximog: **La Referencia del Consejo de Ministros deja de entregarse en papel por "razones de ahorro y medioambientales"**, dice el Gobierno. La iniciativa recuerda a la supresión de la

Grabador de audio de mano
Precio **138.99 €**



más densos. Jóvenes que han limitado el consumo de pescado, cuando lo mínimo sería echárselo a la boca dos veces por semana, y lo óptimo, cuatro (dos de ellas, azul). Porque, además de estos ácidos grasos, contiene proteínas de alto valor biológico, fósforo, yodo y zinc.

"Los ciudadanos tienen claro que el pescado es bueno, otra cosa es que no lo consuman por diversas razones, porque no es un alimento fácil de comer para todo el mundo, porque tiene espinas, por el precio", terea Carmen Gómez Candela, jefa de la unidad de nutrición clínica y dietética del hospital de La Paz (Madrid). También parecen saber que los omega 3 son saludables. Al menos el 38% de encuestados en un reciente estudio sobre salud y nutrición de TNS Global los colocó en lo más alto de su podio de ingredientes beneficiosos más demandados, como resalta Guillermo Belenchón, director de la consultora Consumer en el sector de Madrid. Los siguieron las vitaminas (35%), los bífidos (35%) y los antioxidantes (31%). La cuestión no parece tanto si consumirlos o no, que a tenor de estas estadísticas parece una disyuntiva superada, al menos en teoría, sino cómo: ¿llevando pescado azul a la mesa o tirando de *tetrabrik*?

Para los nutricionistas, la mejor opción es la primera, pero ¿qué ocurre en una dieta deficitaria, cuando los omega 3 que llegan al organismo por vía, digamos, natural no alcanzan el mínimo saludable? Pues que los productos enriquecidos pueden ser una alternativa. Pan, galletas, algunas margarinas, huevos, envasados cárnicos. Y, sobre todo, lácteos, que copan el 65% de este mercado y fueron la categoría que mejores resultados obtuvo en la investigación de la OCU. "Algunos alimentos enriquecidos, como las bebidas lácteas, tienen un contenido más que suficiente y pueden ser útiles para complementar una dieta con déficit en este tipo de grasas. Sin embargo, los otros grupos de alimentos analizados han resultado pobres. En algunos casos, como las porciones tipo quesitos, porque el aporte por ración es insuficiente, y en otros, como en casi todos los productos cárnicos y las galletas, porque ni siquiera cumplen con las cantidades mínimas que marca la ley [para poder alegar en su etiqueta 'fuente de omega 3' o 'alto contenido en ácidos grasos omega 3']", reza en su texto.

Desequilibrios entre los 3 y los 6

"España tiene la segunda ingesta de pescado más alta del mundo después de Japón. Entre eso, el aceite de oliva y lo que queda de dieta mediterránea, por ahí no tenemos un problema tan grave como otros países", enfatiza Carmen Gómez Candela, la jefa de la unidad de nutrición de La Paz. El estudio de TNS Global sitúa a España a la cabeza de los siete países consultados en cuanto a consumo de pescado: un 23% de los entrevistados afirmó que lo comía a diario, y más del 35%, "con frecuencia". El problema, según prosigue la doctora Gómez Candela, es que abusamos de los omega 6 (presentes en la bollería, cereales, galletas, los aceites de soja y girasol), provocando con ello un desequilibrio en la proporción entre estos proinflamatorios y los omega 3, que debiera de ser de 10 a 1 como máximo (la óptima rondaría el 4 a 1, o incluso menos), según la OMS, y que si se inclina demasiado a favor de los omega 6, puede contrarrestar los efectos beneficiosos de los 3 y aumentar el riesgo cardiovascular o los procesos inflamatorios. ¿Solución? Más pescado, menos aceites de semillas y grasas saturadas.

 <p>¿Todavía no eres de Jazztel? Te estás perdiendo el ADSL mejor valorado por los internautas. 19'95 €/mes. Ahorra 200€. adsl.JAZZTEL.com</p>	 <p>El Mejor Seguro para tu Coche Asistencia en viaje + Gestión de Multas + Seguro Conductor desde sólo 200 € Haz clic aquí. http://www.fenixdirecto.com</p>	 <p>Calcula tu seguro en 2min Ahorrarás mucho más que dinero, ¡mejoramos tus coberturas actuales! www.regal.es</p>
---	---	---

Vota Resultado ★★★★★ 16 votos

 Imprimir  Estadística  Enviar	Compartir: ¿Qué es esto?	Puedes utilizar el teclado:
 Corregir  Reproducir  Derechos	     	 +  - Texto

Lo más visto ...valorado ...enviado

1. Japón sigue luchando para evitar una catástrofe nuclear
2. Demasiados enigmas en el convento
3. Una nueva explosión sacude la central nuclear de Fukushima
4. Japón: "La prioridad absoluta es la seguridad"
5. Twitterrevolución
6. Una página inesperada del 23-F
7. Las autoridades confirman la muerte de 1.596 personas pero temen que la cifra llegue a 10.000
8. La última picardía de Raúl
9.  Accidente nuclear en Fukushima
10. Unas 9.500 personas sin localizar en un pueblo de Miyagi

ADSL 19'95 €/mes
Primer mes GRATIS *Jazztel*

Listado completo



cuenta NARANJA
AHORRAR ES ABRIR
UNA CUENTA NARANJA

3,5% T.A.E.*
los 4 primeros meses

Más info

