| Cobertura Obama | Mapa de La Prensa Gráfica | Publicidad

Me gusta 1000 SÍGUENOS HAZTE FAN

LA PRENSA GRAFICA El Salvador
11 de abril 2011
03:33 am

E-PAPER

Boletín de Noticias
Haz de LPG tu página de inicio
Agregar a favoritos
Mapa del sitio
Publicidad

William Meléndez Entrevista en línea Lunes a Viernes de 8 a 9 A.M.

BUSQUE AQUÍ

LPG Multimedia El Salvador Internacionales Deportes Departamento 15 Economía Opinión Fama Mujer Revistas LPG Comunidad Blogs

Plan Bella Ella Espacios & Estilos Salud La Receta del Chef Turistiando por El Salvador Tips de ella

Las fuentes de omega 3

3 0
Compartir

Disminuyen el riesgo de padecer de un infarto y controlan los niveles de colesterol. Los nutricionistas recomiendan ingerir 200 miligramos diarios de estos ácidos grasos.

Escrito por El País
Domingo, 10 abril 2011 00:00

Recomendar 3 personas recomiendan esto.

> "Existen más datos que indican que una ingesta adecuada ayuda en la prevención de enfermedades degenerativas, incluso del Alzheimer, ayuda a evitar la muerte neuronal."

salud

Los omega 3 son ácidos grasos esenciales poliinsaturados que el organismo no puede sintetizar; se obtienen por medio de la dieta mediterránea, según ilustra Ángel Gil, investigador experto en la materia y catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Granada, en España.

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 Alzheimer, porque 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 se va alejando de la dieta tradicional en España. Por ejemplo, los jóvenes, que han asumido hábitos de vida occidental, lo que en términos nutricionales significa menos fibra, menos legumbres, menús energéticamente 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", tercia Carmen Gómez Candela, jefa de la unidad de nutrición clínica y dietética del hospital de La Paz (Madrid).

La cuestión no parece tanto si consumirlos o no, 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.

"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'", reza el texto de una investigación.

Agregar un comentario nuevo

Los ácidos grasos omega 3

Son beneficiosos para la prevención de enfermedades cardiovasculares a través de varias vías: reduce el colesterol y la inflamación arterial. Además se ha considerado como preventivo de enfermedades degenerativas, una de ellas el Alzheimer.

La dieta mediterránea

Es la forma más segura de obtener los ácidos grasos omega 3. Esta alimentación incluye pescados como el atún y la sardina en estados naturales, muchos vegetales crudos, poco carbohidratos, aceite de oliva y semillas.

La abundancia del omega 6 en la dieta opaca los efectos del omega 3. El omega 6, que se encuentra en el aceite de soya y el de girado, en los cereales y las galletas, no es dañino, solo que debe ser consumido en menor en proporción del omega 3 para aumentar los beneficios de este.

dato xtra.....buscar.....

son befdgfsdgdfgrevención de enfermedades cardiovasculares a través de varias vías: refdgfdgfdgfdsgfdgdfgdfgdfg arterial. Además se ha considerado como preventivo dedfgdfsgdfgsdfgdfgdfgfsdgdfgtivas, una de ellas el Alzheimer.

Publicidad

Ácidos Grasos Omega3 -70%
Di adiós a los Ácidos Grasos Omega3 con un -70% menos en Granada
www.GROUPON.es

Cuidamos tu cabello
Si temes por el futuro de tu pelo Entra a fondo en el problema
www.svenson.es

Iberia Vuelo El Salvador
Tarifas exclusivas de Iberia 2011 781€ ida y vuelta. Reserva online!
www.iberia.com/Vuelos-a-El-Salvador

Terapia con Células Madre
Tratamiento en Alemania contra diversas enfermedades degenerativas
www.xcell-center.es/CelulasMadre

Anuncios Google