

RATIO OMEGA 3/6

DETERMINACIÓN ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3 ($\Omega 3$)

Los ácidos grasos Omega 3 son un tipo de grasa poliinsaturada (como los Omega 6), considerados esenciales porque el cuerpo no puede producirlos.

Por lo tanto, deben incorporarse a través de los alimentos, tales como el pescado, los frutos secos y los aceites vegetales como el aceite de girasol.

¿Cuáles son los principales ácidos grasos Omega 3?

- ✓ EPA o Ácido Eicosapentaenoico.
- ✓ DHA o Ácido Docosahexaenoico.

¿Cuáles son las fuentes?

Principalmente pescados aceitosos (arenque, caballa, salmón y sardina). También se obtienen de fermentación de algas.

¿Qué beneficios aportan a la salud?

Corrigen desequilibrios en las dietas modernas que acarrear problemas de salud.

Una alimentación rica en ácidos grasos Omega 3 puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas; por ejemplo, enfermedades coronarias, accidentes cerebrovasculares y cáncer; también reduce el colesterol LDL o también llamado "malo".

Una dieta rica en EPA y DHA contribuye al desarrollo cerebral y ocular, previene las enfermedades cardiovasculares y puede ayudar a prevenir la enfermedad de Alzheimer.

ÁCIDOS GRASOS OMEGA 6 ($\Omega 6$)

Los ácidos grasos Omega 6 también son una grasa poliinsaturada, esencial para la salud porque el cuerpo humano no puede producirlos. Por esa razón, deben incorporarse a través de los alimentos, tales como carnes rojas y de aves, los huevos, los frutos secos y los aceites vegetales como el de girasol o soja.

¿Cuáles son los principales ácidos grasos Omega 6?

- ✓ Ácido Linoleico
- ✓ Ácido Araquidónico
- ✓ Ácido Gamma Linolénico
- ✓ Ácido Eicosadienoico
- ✓ Ácido Eicosatrienoico





¿Cuáles son las principales fuentes?

Aceite de soja, maíz, cártamo, girasol, maní, semilla de algodón, fibra de arroz, aceite de maní, carnes rojas, huevos y productos lácteos.

¿Qué beneficios aportan para la salud?

La mayoría se incorporan a la dieta a través de los aceites vegetales; por ejemplo, el ácido linoleico.

Un excesivo consumo de este ácido puede producir inflamación y causar enfermedades coronarias, cáncer, asma, artritis y depresión.

Hoy en día la ingesta de omega 6 es entre 10 y 30 veces superior al omega 3, provocando grandes desequilibrios en la dieta de países desarrollados.

BIBLIOGRAFÍA RELACIONADA

1. Dolecek, T.A. Epidemiological evidence of relationships between dietary polyunsaturated fatty acids and mortality in the Multiple Risk Factor Intervention Trial. [Evidencia epidemiológica de las relaciones entre los ácidos grasos poliinsaturados en la dieta con la tasa de mortalidad en un Ensayo con Intervención sobre Múltiples Factores de Riesgo] 200:177-182, 1992.
2. Lands, William E.M. (December 2005). "Dietary fat and health: the evidence and the politics of prevention: careful use of dietary fats can improve life and prevent disease". [(Diciembre 2005) "Grasa en la dieta y salud: evidencia y cánones de prevención: el uso cuidadoso de grasas en la dieta puede mejorar la calidad de vida y evitar enfermedades".] Annals of the New York Academy.
3. Hibbeln, Joseph R. (June 2006). "Healthy intakes of n-3 and n-6 fatty acids: estimations considering worldwide diversity". [(Junio de 2006) "Ingesta saludable de ácidos grasos n-3 y n-6: estimaciones contemplando la diversidad mundial"] American Journal of Clinical Nutrition 83 [Semanao Americano de Nutrición Clínica] (6, supplement) [suplemento]: 1483S-1493S. American Society for Nutrition. [Sociedad Americana para la Nutrición].