



¿Qué es el omega-3?

El omega-3 es una grasa esencial, lo que significa que todas las personas la necesitan para gozar de una buena salud. La grasa omega-3 se encuentra solamente en alimentos y suplementos. No la crea el cuerpo humano. Una investigación reciente ha revelado que los beneficios de los omega-3 en la prevención de ataques al corazón y ataques cerebrales no son tan grandes como los que previamente se había pensado. Sin embargo, los omega-3 son muy importantes para la circulación de la sangre y la presión arterial y para ayudar a reducir la inflamación.

Hay tres tipos de omega-3: el DHA (*docosahexaenoic acid*, ácido docosahexaenoico) y el EPA (eicosapentaenoic acid, ácido eicosapentaenoico) son las dos fuentes más activas. Se encuentran en los aceites de los pescados grasos (o azules).

Las plantas contienen otra fuente de omega-3 llamada ALA (*alpha linolenic acid*, ácido alfa linolénico). Una vez ingerido, el organismo convierte pequeñas cantidades de ALA a las formas más activas: DHA y EPA.

¿Cuáles son los beneficios de las grasas omega-3?

Las grasas omega-3 pueden:

- bajar los niveles de triglicéridos (grasas en la sangre) y posiblemente beneficiar la salud del corazón
- mejorar la circulación sanguínea y las venas varicosas
- reducir los efectos inflamatorios de la artritis reumatoide
- bajar la presión arterial al ayudar que se relajen los vasos sanguíneos, lo que permite que la sangre fluya con mayor facilidad
- proporcionar posibles beneficios a los niños con trastornos de hiperactividad y déficit de atención (THDA)
- ayudar a aumentar el nivel del colesterol saludable en la sangre, HDL (*high density lipoprotein*, lipoproteína de alta densidad)

¿Cómo puedo obtener omega-3?

Dado que el cuerpo no produce de forma natural ácidos grasos omega-3, tenemos que obtenerlos a través de los alimentos que comemos o tomar extractos o cápsulas (suplementos). Las cantidades más altas de DHA y EPA se encuentran en los pescados grasos de agua fría: arenques, sardinas, caballa, salmón silvestre, halibut y atún.* Todos los pescados contienen grasas omega-3. Las vacas alimentadas con pasto que

producen carne de res y leche también son fuentes de grasas omega-3. Las nueces, las semillas de lino y el aceite de canola son buenas fuentes de ALA.

Lo mejor es obtener omega-3 a través de los alimentos. Consulte a su médico acerca de tomar un suplemento de aceite de pescado si necesita mayores cantidades de omega-3. Los suplementos de aceite de pescado tienen una cierta cantidad de DHA y EPA en cada cápsula. Tenga en cuenta que el tamaño de una cápsula no se corresponde con la cantidad de omega-3. Calcule la concentración de omega-3 sumando las cantidades de DHA y EPA indicadas en la etiqueta. Por ejemplo, una cápsula de 1,000 mg (el tamaño total de la cápsula) puede contener 120 mg de DHA y 180 mg de EPA. Esto equivale a 300 mg de omega-3 (no a 1,000 mg).

¿Cuánto omega-3 debería consumir?

- Todos nosotros nos beneficiamos al comer de dos a tres porciones de pescado a la semana. Coma pescado con alto contenido en omega-3 (aproximadamente 1 gramo por porción).
- Añada aceites y alimentos ricos en omega-3 ALA a las comidas.
- Obtenga la mayor cantidad posible de sus alimentos. Si no puede comer pescado, tome suplemento de aceite de pescado (1 gramo al día).

Consulte con su médico acerca de la cantidad ideal para usted y cómo obtenerla antes de agregar omega-3 a su dieta o de tomar un suplemento.

*La mayoría de los pescados y mariscos contiene pequeñas cantidades de mercurio. Grandes cantidades de mercurio pueden causar varios riesgos para la salud, en especial durante el embarazo o la lactancia. Algunos pescados con concentraciones más altas de mercurio incluyen: atún (en especial, albacora), caballa, tiburón, pez espada y blanquillo (*tilefish*). Procure comer solo una porción a la semana de estos pescados.

Tipos de omega-3 saludables para el corazón y sus fuentes

DHA	Forma activa de omega-3	Pescado graso y suplementos de aceite de pescado
EPA	Forma activa de omega-3	Pescado graso y suplementos de aceite de pescado
ALA	Se puede convertir a las formas activas en el cuerpo humano	En los aceites de las nueces y semillas

Fuentes de pescados y mariscos de omega-3 (DHA + EPA)

Fuente (3 onzas, cocinado)	Contenido de DHA + EPA
Salmón silvestre	1.8 gramos
Arenque del Atlántico	1.7 gramos
Caballa (macarela), trucha, ostras (ostiones)	1 gramo
Sardinas (enlatadas en aceite), halibut	0.9 gramos
Cangrejo, lenguado, platija	0.4 gramos
Camarones	0.3 gramos
Atún (ligero, enlatado en agua)	0.25 gramos
Siluro, bacalao, tilapia	0.2 gramos

Fuentes vegetales de omega-3 (ácido alfa linoléico)

Fuente y tamaño de la porción	Contenido de ALA
Nueces inglesas (¼ taza)	0.6 gramos
Semillas de lino (2 cucharaditas)	1.5 gramos
Aceite de lino (1 cucharadita)	1.5 gramos
Aceite de canola (1 cucharada)	1.5 gramos
Aceite de nuez (1 cucharada)	1.5 gramos

Hay muchas maneras deliciosas de agregar omega-3 a las comidas

Pescados o mariscos	<ul style="list-style-type: none"> Cocine a la parrilla, escale u hornee Saltee con verduras Agregue a guisos Ponga en ensaladas y pastas
Nueces	<ul style="list-style-type: none"> Agregue a los cereales o al yogur Agregue en ensaladas verdes o ensaladas con atún o salmón Mezcle con frutos secos como bocadillo
Harina de linaza	<ul style="list-style-type: none"> Rocíe sobre el cereal o la avena Agregue a los panecillos (<i>muffin</i>) o a la mezcla para panqueques
Aceite de lino o de nuez	<ul style="list-style-type: none"> Agregue a las ensaladas Distribuya sobre verduras al vapor <p><i>No cocine con aceite de lino o de nuez.</i></p>
Aceite de canola	<ul style="list-style-type: none"> Use para todas la cocina en general Use como aderezo para ensaladas

¿Debería tomar omega-3 si tomo medicamentos para la presión arterial alta o anticoagulantes?

Si toma medicamentos para la presión arterial alta o anticoagulantes para reducir la formación de coágulos de sangre, debería consultar al médico antes de añadir omega-3 a su dieta o tomar un suplemento.

¿Qué efectos secundarios puede tener el omega-3?

El omega-3 es seguro para la mayoría de las personas. Las cantidades grandes (más de 3 gramos al día) pueden causar náuseas, diarrea, erupciones y acidez estomacal. Tomar omega-3 con las comidas reduce sus efectos secundarios. Almacenar los suplementos de aceite de pescado en el refrigerador o el congelador puede ayudar a reducir el sabor a pescado.

¿Demasiado omega-3 puede ser perjudicial?

Dosis muy altas de omega-3 pueden retardar la coagulación de la sangre y aumentar la probabilidad de sangrado o de formación de moretones. El contenido de mercurio de algunos peces puede ser perjudicial si se comen grandes cantidades. No tome aceite de pescado si:

- Está embarazada o en período de lactancia.
- Tiene sensibilidad a la aspirina.
- Tiene enfermedad hepática.
- Es alérgico al pescado.

Si tiene programada una cirugía, deje de tomar cápsulas de aceite de pescado una semana antes de la operación. Mantenga los suplementos de aceite de pescado alejados del calor, la humedad y la luz directa.

Otros recursos

Visite kp.org/mydoctor/espanol para:

- ver la mayoría de los resultados de los análisis de laboratorio y mirar los recordatorios de salud preventiva
 - enviar mensajes de correo electrónico a su médico
 - usar herramientas interactivas en línea para ayudar a que usted y su familia estén saludables
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre libros, videos, clases y otros recursos.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.