

El Asombroso Omega 3

Coral Clarke, RDN, CDN

Rara vez pasa una semana sin que se anuncie un estudio que promocióne los beneficios de los ácidos grasos omega 3. Los omega 3, conocidos por desempeñar un papel crucial en la función cerebral, también parecen reducir la inflamación. Esto puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como cáncer, artritis y enfermedades cardíacas. Todos hemos escuchado que deberíamos aumentar nuestro consumo de pescado para obtener más omega 3, pero ¿eso es todo? ¿Es el pescado la única fuente de estas importantes grasas?



Tipos de Grasas Omega 3

Las grasas omega 3 afectan al cuerpo produciendo eicosanoides, que son reguladores hormonales de la inflamación. Algunos eicosanoides promueven la inflamación, una respuesta necesaria a las lesiones corporales, y otros actúan para reducir esta reacción. Las grasas saturadas, que se encuentran en la carne y los aceites tropicales, aumentan la inflamación. En menor medida, también lo hacen las grasas omega 6, que se encuentran en las aves de corral, las nueces y los huevos. Los omega 3 crean eicosanoides antiinflamatorios. Ambos tipos de grasas omega son importantes para nuestra salud, pero muchas personas comen demasiado omega 6 y muy poco omega 3.

Hay tipos de grasas omega 3 que se estudian comúnmente. Los dos primeros, EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico), se encuentran casi exclusivamente en los peces, particularmente en las especies que viven en agua fría. Ejemplos de estos son el salmón, el arenque, la caballa y las sardinas. Si bien los amantes del pescado pueden alegrarse de su buena suerte, esto representa un desafío para aquellos que no se preocupan por los mariscos o

que siguen una dieta vegetariana. Aquí es donde entra en juego la tercera grasa omega 3, ALA (ácido alfa-linolénico). ALA es una grasa omega 3 de origen vegetal. Como EPA y DHA, ALA proporciona sus propios beneficios para la salud. Como beneficio adicional, algunos estudios sugieren que nuestros cuerpos pueden convertir una porción del ALA que consumimos en EPA, quizás hasta un 10%.

Fuentes de Grasas ALA

Semillas y Aceite de Linaza



Solo una cucharadita de semillas de linaza enteras proporciona entre $\frac{1}{2}$ y $\frac{3}{4}$ del requerimiento diario de ALA. Para una mejor absorción, muele las semillas y espolvoréalas sobre cereal o yogur. La linaza molida también se puede agregar a los muffins o espolvorear sobre guisos para obtener un impulso nutritivo y crujiente.

El aceite de linaza se quema fácilmente, por lo que no es útil para cocinar. Sin embargo, es un complemento sabroso para ensaladas y aderezos para ensaladas.

Semillas de Cáñamo

Una cucharada de semillas de cáñamo contiene $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ del ALA de un día. La semilla de cáñamo se puede espolvorear en ensaladas o cereales, agregar a batidos o convertirla en “leche” de cáñamo.

Semillas de Chia

Junto con sus enormes 5 gramos de ALA por onza (cuatro veces las necesidades diarias de una persona), las semillas de chía superan a la competencia con su versatilidad. Estas diminutas semillas insípidas se pueden agregar a casi cualquier alimento. Su tendencia a absorber líquidos y formar un gel también los convierte en útiles ayudantes en la cocina. ¿Necesitas espesar una sopa o salsa? ¡Agrega un poco de chía! ¿Tratando de adaptar una receta para un amigo vegano (o simplemente sin huevos)? Combine una cucharada de semillas de chía con 3 cucharadas de agua para un reemplazo rápido de huevos.

Nueces

Una onza de nueces (14 mitades) proporciona 1-2 veces el requerimiento diario de ALA. Agregue algunas nueces picadas a sus cereales calientes, batidos o productos horneados para obtener un crujiente saludable de nueces.



Aceite de canola

Con su ligero sabor y alto punto de humo, el aceite de canola es bueno para hornear y freír. Agregue su suministro de ALA para un día por cucharada, y el aceite de canola se convertirá rápidamente en su aceite de cocina preferido.

Ya sea que elija pescado, lino, cáñamo, chía, nueces, canola o todo lo anterior, ¡asegúrese de incluir algunos deliciosos omega 3 en su día, todos los días!

Consejos Utiles

-  Las grasas omega 3 son una parte importante de una dieta saludable.
-  Hay tres tipos de grasas omega 3: DHA, EPA y ALA.
-  Las grasas ALA son omega 3 de origen vegetal que se encuentran en las semillas de linaza, semillas de cáñamo, semillas de chía, nueces y aceite de canola.

Referencias



“FoodData Central.” *FoodData Central*, USDA, fdc.nal.usda.gov/.



Mahan, L. Kathleen, et al. *Krause's Food & the Nutrition Care Process*. Elsevier, 2012.

Acerca del Autor



Coral Clarke, RDN, CDN es una dietista nutricionista registrada que brinda atención nutricional integradora y funcional. Coral recibió su Licenciatura en Ciencias en Nutrición de la Universidad Estatal de Nueva York College en Buffalo. Trabaja para Buffalo Nutrition and Dietetics, PLLC, especializada en trastornos gastrointestinales, alergias alimentarias y sensibilidades alimentarias además de su oficina en la clínica de medicina funcional del Instituto Neurológico DENT en Buffalo, NY.

www.buffalo-nutrition-and-dietetics.com

No hay conflictos de intereses que informar.