Omega3FattyAcids-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-DatosEnEspanol/  
  
  
 cidos grasos omega-3  
Hoja informativa para consumidores  
  
Qu son los cidos grasos omega-3 y qu hacen?  
Los cidos grasos omega-3 se encuentran en alimentos como el pescado y la linaza, y en suplementos diet ticos como el aceite de pescado.  
  
Los tres cidos grasos omega-3 principales son el cido alfa-linol nico (ALA), el cido eicosapentaenoico (EPA) y el cido docosahexaenoico (DHA). El ALA se encuentra principalmente en aceites vegetales como el de linaza, de soja (soya) y de canola. Los DHA y los EPA se encuentran en el pescado y los mariscos.  
  
El ALA es un cido graso esencial, es decir, que el organismo no lo produce; por lo tanto, hay que obtenerlo a partir de los alimentos y de las bebidas que consume. El organismo puede convertir algo del ALA en EPA y luego en DHA, pero solamente en cantidades muy peque as. Por lo tanto, la nica manera pr ctica de aumentar las concentraciones de estos cidos grasos omega-3 en el organismo es a partir de los EPA y DHA de los alimentos (y de los suplementos diet ticos, si los toma).  
  
Los cidos grasos omega-3 son componentes importantes de las membranas que rodean cada c lula del organismo. Las concentraciones de DHA son especialmente altas en la retina (ojo), el cerebro y los espermatozoides. Los omega-3 tambi n aportan calor as para dar al organismo energ a y tienen muchas funciones en el coraz n, los vasos sangu neos, los pulmones, el sistema inmunitario y el sistema endocrino (la red de gl ndulas productoras de hormonas).  
  
 Qu cantidad de omega-3 necesito?  
Los expertos no han establecido las cantidades recomendadas de cidos grasos omega-3, con excepci n del ALA. Las cantidades diarias recomendadas promedio para el ALA figuran a continuaci n expresadas en gramos (g). La cantidad que usted necesita depender de su edad y sexo.  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Del nacimiento a los 12 meses\* 0,5 g  
Ni os de 1 a 3 a os 0,7 g  
Ni os de 4 a 8 a os 0,9 g  
Ni os de 9 a 13 a os 1,2 g  
Ni as de 9 a 13 a os 1,0 g  
Adolescentes (varones) de 14 a 18 a os 1,6 g  
Adolescentes (ni as) de 14 a 18 a os 1,1 g  
Adultos (hombres) 1,6 g  
Adultos (mujeres) 1,1 g  
Mujeres y adolescentes embarazadas 1,4 g  
Mujeres y adolescentes que amamantan 1,3 g  
\*cantidad total de cidos grasos omega-3. Todas las otras cifras se refieren solo al ALA.  
  
 Qu alimentos aportan omega-3?  
Los omega-3 se encuentran naturalmente en algunos alimentos y se agregan a los alimentos fortificados. Usted puede consumir cantidades adecuadas de omega-3 con una variedad de alimentos, entre otros:  
  
pescado y mariscos (en especial, pescados grasos de agua fr a, como salm n, caballa, at n, arenques, y sardinas)  
Nueces y semillas (como semillas de linaza, de ch a y nueces negras)  
Aceites de plantas (como aceite de linaza, aceite de soja (soya) y aceite de canola)  
Alimentos fortificados (como ciertas marcas de huevos, yogurt, jugos, leche, bebidas de soja (soya) y f rmula infantil)  
 Qu clases de suplementos diet ticos de omega-3 est n a la venta?  
Los suplementos diet ticos de omega-3 incluyen el aceite de pescado, el aceite de krill, el aceite de h gado de bacalao y el aceite de alga (una fuente vegetariana que proviene de las algas). Estos aportan una amplia gama de dosis y de formas de omega-3.  
  
 Estoy consumiendo suficiente omega-3?  
La mayor a de las personas en los Estados Unidos obtienen suficiente ALA de los alimentos que consumen; tambi n obtienen peque as cantidades de EPA y de DHA. No se han establecido las cantidades recomendadas de EPA y de DHA.  
  
 Qu sucede si no consumo suficiente omega-3?  
Una deficiencia de omega-3 puede causar una piel spera, escamosa y una erupci n cut nea, con enrojecimiento, hinchaz n y picaz n. La deficiencia de omega-3 es muy rara en los Estados Unidos.  
  
 Cu les son algunos efectos de los omega-3 en la salud?  
Los cient ficos est n estudiando los omega-3 para entender c mo afectan la salud. Las personas que consumen pescado y mariscos tienen menor riesgo de presentar varias enfermedades cr nicas. Sin embargo, no est claro si estos beneficios para la salud resultan sencillamente de comer estos alimentos o del contenido de omega-3 en ellos. A continuaci n, figuran algunos ejemplos de lo que han demostrado las investigaciones.  
  
Enfermedad cardiovascular  
Muchos estudios demuestran que comer pescado graso y varios tipos de mariscos como parte de un patr n de alimentaci n saludable ayuda a mantener la buena salud del coraz n y lo protege de algunos problemas card acos. Por ejemplo, el consumo de m s EPA y DHA con los alimentos o los suplementos diet ticos disminuye las concentraciones de triglic ridos.  
  
La Asociaci n Americana del Coraz n (AHA) recomienda consumir una o dos porciones de pescado o mariscos a la semana para reducir el riesgo de algunos problemas card acos, en especial si estos se consumen en lugar de alimentos menos saludables. Para las personas con enfermedad card aca, la AHA recomienda consumir alrededor de un gramo por d a de EPA adem s de DHA, de preferencia de pescado graso; sin embargo, los suplementos son una opci n que debe estar siempre bajo la gu a de un proveedor de atenci n m dica. La AHA no recomienda los suplementos de omega-3 para las personas que tienen un riesgo alto de padecer de enfermedades cardiovasculares.  
  
Salud y desarrollo infantil  
Durante el embarazo y la lactancia, consumir de 8 a 12 onzas de pescado y mariscos por semana podr a mejorar la salud de su beb . Sin embargo, es importante elegir los pescados que tengan un contenido elevado de EPA y DHA y menor contenido de mercurio. Entre estos se encuentran el salm n, los arenques, las sardinas y la trucha. No est claro si el consumo de suplementos diet ticos que contienen EPA y DHA durante el embarazo o la lactancia influye en la salud o el desarrollo del beb . Sin embargo, algunos estudios demuestran que tomar estos suplementos podr a aumentar un poco el peso del beb al nacer y el tiempo que el beb est en el vientre materno, lo que podr a ser beneficioso. La leche materna contiene DHA. La mayor a de las f rmulas infantiles a la venta tambi n contienen DHA.  
  
Prevenci n del c ncer  
Algunos estudios sugieren que las personas que consumen m s omega-3 con los alimentos y los suplementos diet ticos podr an tener un riesgo menor de c ncer de mama y quiz s de c ncer colorrectal. Sin embargo, un ensayo cl nico amplio encontr que los suplementos de omega-3 no reduc an el riesgo general de c ncer ni el riesgo de c ncer de mama, de pr stata o colorrectal. Otros ensayos cl nicos en curso ayudar n a aclarar si los omega-3 influyen o no en el riesgo de c ncer.  
  
Enfermedad de Alzheimer, demencia, y funci n cognoscitiva  
Algunas investigaciones, pero no todas, demuestran que las personas que consumen m s omega-3 a partir de los alimentos, como el pescado, podr an tener menor riesgo de presentar la enfermedad de Alzheimer, demencia y otros problemas relacionados con la funci n cognoscitiva. Se necesitan m s estudios sobre los efectos de los omega-3 en el cerebro.  
  
Degeneraci n macular senil (DMS)  
La DMS es una causa importante de la p rdida de la vista entre los adultos mayores. Varios estudios indican que las personas que consumen mayores cantidades de omega-3 con los alimentos, podr an tener un riesgo menor de presentar DMS. No obstante, una vez que la persona tiene DMS, tomar suplementos de omega-3 no evitar que la enfermedad empeore o que se desacelere la p rdida de la visi n.  
  
Enfermedad del ojo seco  
La enfermedad del ojo seco ocurre cuando las l grimas no generan suficiente humedad, lo que ocasiona incomodidad y problemas de la visi n. Algunos estudios hab an demostrado que el consumo de mayor cantidad de omega-3 de los alimentos o los suplementos diet ticos, principalmente de EPA y DHA, ayudaba a aliviar los s ntomas de esta enfermedad. Pero, en un estudio reciente en gran escala se encontr que los s ntomas de las personas con la enfermedad del ojo seco que tomaron suplementos de aceite de pescado con 2.000 mg de EPA adem s de 1.000 mg de DHA diariamente durante un a o, no mejoraron m s en comparaci n con quienes hab an tomado un placebo (tratamiento simulado sin ingredientes activos). En otro estudio de personas sanas se encontr que el consumo diario de suplementos con 460 mg de EPA adem s de 380 mg de DHA por 5,3 a os no hab a influido en el riesgo de padecer de la enfermedad del ojo seco. Hacen falta otros estudios sobre los efectos de los omega-3 en la enfermedad del ojo seco.  
  
Artritis reumatoide  
La artritis reumatoide causa dolor cr nico, hinchaz n, entumecimiento y p rdida de la funci n en las articulaciones. Algunos ensayos cl nicos han demostrado que el consumo de suplementos de omega-3 puede ayudar a controlar la artritis reumatoide cuando se combina con los medicamentos est ndar y otros tratamientos para esta afecci n. Por ejemplo, las personas con artritis reumatoide que toman suplementos de omega-3 pueden necesitar menos medicamentos para el alivio del dolor; sin embargo, no est claro si los suplementos reducen el dolor o la hinchaz n de las articulaciones, o el entumecimiento en la ma ana.  
  
Otras afecciones  
Los investigadores est n estudiando si tomar suplementos diet ticos de omega-3 podr a ayudar a disminuir algunos de los s ntomas de la deficiencia de atenci n/hiperactividad, las alergias infantiles y la fibrosis qu stica. No obstante, se necesitan m s investigaciones para comprender completamente los posibles beneficios del omega-3 para estas y otras afecciones.  
  
 Pueden ser nocivos los omega-3?  
La Administraci n de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos recomienda no consumir m s de 3 g/d a de EPA y DHA combinados, lo que incluye hasta 2 g/d a con los suplementos diet ticos. Algunas veces se usan dosis m s altas para bajar los triglic ridos; sin embargo, cualquier persona que toma omega-3 con este fin debe estar bajo el cuidado de un profesional de la salud porque estas dosis podr an causar problemas hemorr gicos y posiblemente afectar la funci n del sistema inmunitario. Los efectos secundarios por tomar suplementos de omega-3 en cantidades m s peque as suelen ser leves. Estos incluyen un sabor desagradable en la boca, mal aliento, acidez estomacal, n useas, malestar estomacal, diarrea, dolor de cabeza y sudoraci n olorosa.  
  
 Hay alguna interacci n con los omega-3 que deber a saber?  
Los suplementos diet ticos de omega-3 podr an interactuar con los medicamentos que usted toma. Por ejemplo, las dosis altas de omega-3 podr an causar problemas hemorr gicos cuando se toman con warfarina (Coumadin ) u otros medicamentos anticoagulantes.  
  
Hable con su proveedor de atenci n m dica sobre las posibles interacciones entre los suplementos de omega-3 y sus medicamentos.  
  
Omega-3 y la alimentaci n saludable  
La gente deber a obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, seg n las Gu as alimentarias para los estadounidenses, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra diet tica y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos diet ticos son tiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o m s nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas espec ficas de la vida como el embarazo). Si desea m s informaci n sobre c mo adoptar una alimentaci n saludable, consulte las Gu as alimentarias para los estadounidensesexternal link disclaimer y MiPlatoexternal link disclaimer del Departamento de Agricultura de los EE. UU.  
  
 D nde puedo encontrar m s informaci n sobre los cidos grasos omega-3?  
Si desea m s informaci n en espa ol y en ingl s, s rvase visitar la p gina de la Oficina de Suplementos Diet ticos (NIH).  
  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (m dico, nutricionista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos, y de lo que podr a ser mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto o servicio espec fico, o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de la ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.