

Beneficios del Omega 3

P r e s e n t e e n l a C a r n e d e S a l m ó n

Nuestro país se encuentra dentro de los primeros productores, a nivel mundial, de salmón, carne de exquisito sabor pero con cualidades muy importantes para el crecimiento de los niños y para complementar una sana dieta en los adultos.

El salmón es una fuente importante de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga “OMEGA 3”, parti-

cularmente de ácido eicosapentaenoico (20:5, EPA) y de ácido docosahexaenoico (22:6, DHA). El consumo de solo dos o tres porcio-

nes de salmón aporta casi el doble del requerimiento diario sugerido de estos OMEGA 3 de cadena larga (EPA y DHA).



El OMEGA 3 y la protección de la salud cardiovascular

Está clínicamente y epidemiológicamente demostrado que el consumo de OMEGA 3 produce los siguientes efectos:

Hipotrigliceridémicos, baja el nivel de triglicéridos en la sangre evitando el riesgo cardiovascular.

Hipocolesterolémicos, disminuye el colesterol.

Antitrombóticos, evita problemas serios en la coagulación.

Antiinflamatorios, procesos que en su conjunto disminuyen en forma sustancial el riesgo de enfermedad cardiovascular y de sus secuelas.

La importancia del Omega 3 en el embarazo

El cerebro humano se forma principalmente durante el último trimestre gestacional. Durante esta etapa el Omega 3 traspasa la placenta y se acumula en el cerebro en formación del feto. La capacidad de este para formar estos ácidos grasos es casi nula, por lo cual es estrictamente dependiente del aporte materno.

Así durante el embarazo como en la lactancia y la niñez, el salmón es uno de los alimentos que deben incorporarse en la dieta por los importantes beneficios que aporta durante estas etapas de crecimiento según investigaciones científicas.

Durante el embarazo, según pruebas médicas recientes, los ácidos grasos Omega 3 que contiene el salmón ayudan a evitar partos prematuros y son muy beneficiosos para el desarrollo del feto, sobre todo, durante el último trimestre de la gestación y los primeros años de vida.

La única fuente de obtención de los ácidos Omega 3 es mediante la ingesta de alimentos como el salmón ya que el cuerpo no es capaz producirlos por sí solo. Si bien durante el embarazo el bebé recibe los ácidos grasos Omega 3 a través de la placenta, durante la lactancia continuará recibiendo los gracias a la leche materna.

Después del nacimiento, el Omega 3 es aportado por la leche materna (otra de las innumerables virtudes de la lactancia materna). Se ha observado que deficiencias de este ácido, durante el período perinatal produce alteraciones en la capacidad de aprendizaje, de concentración, y eventualmente en el coeficiente intelectual del niño, alteraciones que se reflejarían más tarde en la vida adulta.

Los múltiples los beneficios para la salud que el salmón proporciona a los niños durante la lactancia y sus primeros años son:

- Favorece el colesterol bueno (HDL).
- Cardiológica y dietéticamente recomendado ya que es una importante fuente de ácidos Omega 3: reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como infartos o hipertensión.
- La aportación de fósforo del salmón facilita el desarrollo visual, cerebral y del aprendizaje.
- Consigue efectos similares a algunos antidepressivos: otra de las propiedades que aportan los ácidos omega-3 al salmón es el incremento de la segregación natural de serotonina.
- Los ácidos Omega 3 también son muy importantes para el desarrollo de las células cerebrales ya que potencian su crecimiento y mejoran sus conexiones. Ello potencia la capacidad de aprendizaje, la memoria y la concentración.


- Puede considerarse preventivo para trastornos como la dislexia y el déficit de atención.
- Ejerce efectos antioxidantes y antiinflamatorios.
- Fortalece el sistema nervioso e inmunario.
- Altamente recomendado durante el embarazo, la lactancia y la dieta infantil. Su aporte en de fósforo facilita el desarrollo visual, cerebral y del aprendizaje.

Por lo tanto el Omega 3 es requerido durante la gestación, durante la lactancia, durante la madurez, especialmente en las mujeres, y en la edad adulta, particularmente en la tercera edad.

Omega 3, “del corazón” esencial para la edad adulta

El Omega 3 del corazón o EPA es también requerido en la edad adulta y en la tercera edad, que es cuando existe un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y también de afecciones neurológicas.

El salmón que produce la acuicultura chilena posee en promedio un 14-19% de grasa y contiene en promedio 1.4-1,6 g de EPA/100g de filete y 2,1-2,3g de DHA/100g de filete. Esto significa que en conjunto el consumo de 80g de filete de salmón, que es considerado como una porción adecuada, aporta nada menos que 2,9 g de AGPICL Omega 3 en promedio, casi el doble de la recomendación.

En resumen, consumir salmón, más que un deleite, podría considerarse “la fuente de la juventud” en nuestros días. 

Hanna Instruments Chile