

# Datos sobre los ácidos grasos omega-3



Los Omega-3 se encuentran en alimentos tales como pescados grasos y aceites vegetales.

## ¿Qué son los ácidos grasos omega-3 y qué hacen?

Los ácidos grasos omega-3 se encuentran en alimentos como el pescado y la linaza, y en suplementos dietéticos como el aceite de pescado.

Los tres ácidos grasos omega-3 principales son el ácido alfa-linolénico (ALA), el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido 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 ácido 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 pequeñas. Por lo tanto, la única manera práctica de aumentar las concentraciones de estos ácidos grasos omega-3 en el organismo es a partir de los EPA y DHA de los alimentos (y de los suplementos dietéticos, si los toma).

Los ácidos grasos omega-3 son componentes importantes de las membranas que rodean cada célula del organismo. Las concentraciones de DHA son especialmente altas en la retina (ojo), el cerebro y los espermatozoides. Los omega-3 también aportan calorías para dar al organismo energía y tienen muchas funciones en el corazón, los vasos sanguíneos, los pulmones, el sistema inmunitario y el sistema endocrino (la red de glándulas productoras de hormonas).

## ¿Qué cantidad de omega-3 necesito?

Los expertos no han establecido las cantidades recomendadas de ácidos grasos omega-3, con excepción del ALA. Las cantidades diarias recomendadas promedio para el ALA figuran a continuación expresadas en gramos (g). La cantidad que usted necesita dependerá de su edad y sexo.

<b>Etapas de la vida</b>	<b>Cantidad recomendada</b>
Del nacimiento a los 12 meses*	0,5 g
Niños de 1 a 3 años	0,7 g
Niños de 4 a 8 años	0,9 g
Niños de 9 a 13 años	1,2 g
Niñas de 9 a 13 años	1,0 g
Adolescentes (varones) de 14 a 18 años	1,6 g
Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años	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 ácidos grasos omega-3. Todas las otras cifras se refieren solo al ALA.

## 2 • DATOS SOBRE LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

### ¿Qué 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 fría, como salmón, caballa, atún, arenques, y sardinas)
- Nueces y semillas (como semillas de linaza, de chía 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 fórmula infantil)

### ¿Qué clases de suplementos dietéticos de omega-3 están a la venta?

Los suplementos dietéticos de omega-3 incluyen el aceite de pescado, el aceite de krill, el aceite de hígado 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 mayoría de las personas en los Estados Unidos obtienen suficiente ALA de los alimentos que consumen; también obtienen pequeñas cantidades de EPA y de DHA. No se han establecido las cantidades recomendadas de EPA y de DHA.

### ¿Qué sucede si no consumo suficiente omega-3?

Una deficiencia de omega-3 puede causar una piel áspera, escamosa y una erupción cutánea, con enrojecimiento, hinchazón y picazón. La deficiencia de omega-3 es muy rara en los Estados Unidos.

### ¿Cuáles son algunos efectos de los omega-3 en la salud?

Los científicos están estudiando los omega-3 para entender cómo afectan la salud. Las personas que consumen pescado y mariscos tienen menor riesgo de presentar varias enfermedades crónicas. Sin embargo, no está claro si estos beneficios para la salud resultan sencillamente de comer estos alimentos o del contenido de omega-3 en ellos. A continuación, 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 patrón de alimentación saludable ayuda a mantener la buena salud del corazón y lo protege de algunos problemas cardíacos. Por ejemplo, el consumo de más EPA y DHA con los alimentos o los suplementos dietéticos disminuye las concentraciones de triglicéridos.

La Asociación Americana del Corazón (AHA) recomienda consumir una o dos porciones de pescado o mariscos a la semana para reducir el riesgo de algunos problemas cardíacos, en especial si estos se consumen en lugar de alimentos menos saludables. Para las personas con enfermedad cardíaca, la AHA recomienda consumir alrededor de un gramo por día de EPA además de DHA, de preferencia de pescado graso; sin embargo, los suplementos son una opción que debe estar siempre bajo la guía de un proveedor de atención médica. 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 podría mejorar la salud de su bebé. 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 salmón, los arenques, las sardinas y la trucha. No está claro si el consumo de suplementos dietéticos que contienen EPA y DHA durante el embarazo o la lactancia influye en la salud o el desarrollo del bebé. Sin embargo, algunos estudios demuestran que tomar estos suplementos podría aumentar un poco el peso del bebé al nacer y el tiempo que el bebé está en el vientre materno, lo que podría ser beneficioso. La leche materna contiene DHA. La mayoría de las fórmulas infantiles a la venta también contienen DHA.

### Prevención del cáncer

Algunos estudios sugieren que las personas que consumen más omega-3 con los alimentos y los suplementos dietéticos podrían tener un riesgo menor de cáncer de mama y quizás de cáncer colorrectal. Sin embargo, un ensayo clínico amplio encontró que los suplementos de omega-3 no reducían el riesgo general de cáncer ni el riesgo de cáncer de mama, de

### 3 • DATOS SOBRE LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

próstata o colorrectal. Otros ensayos clínicos en curso ayudarán a aclarar si los omega-3 influyen o no en el riesgo de cáncer.

#### **Enfermedad de Alzheimer, demencia, y función cognoscitiva**

Algunas investigaciones, pero no todas, demuestran que las personas que consumen más omega-3 a partir de los alimentos, como el pescado, podrían tener menor riesgo de presentar la enfermedad de Alzheimer, demencia y otros problemas relacionados con la función cognoscitiva. Se necesitan más estudios sobre los efectos de los omega-3 en el cerebro.

#### **Degeneración macular senil (DMS)**

La DMS es una causa importante de la pérdida de la vista entre los adultos mayores. Varios estudios indican que las personas que consumen mayores cantidades de omega-3 con los alimentos, podrían tener un riesgo menor de presentar DMS. No obstante, una vez que la persona tiene DMS, tomar suplementos de omega-3 no evitará que la enfermedad empeore o que se desacelere la pérdida de la visión.

#### **Enfermedad del ojo seco**

La enfermedad del ojo seco ocurre cuando las lágrimas no generan suficiente humedad, lo que ocasiona incomodidad y problemas de la visión. Algunos estudios habían demostrado que el consumo de mayor cantidad de omega-3 de los alimentos o los suplementos dietéticos, principalmente de EPA y DHA, ayudaba a aliviar los síntomas de esta enfermedad. Pero, en un estudio reciente en gran escala se encontró que los síntomas de las personas con la enfermedad del ojo seco que tomaron suplementos de aceite de pescado con 2.000 mg de EPA además de 1.000 mg de DHA diariamente durante un año, no mejoraron más en comparación con quienes habían tomado un placebo (tratamiento simulado sin ingredientes activos). En otro estudio de personas sanas se encontró que el consumo diario de suplementos con 460 mg de EPA además de 380 mg de DHA por 5,3 años no había 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 crónico, hinchazón, entumecimiento y pérdida de la función en las articulaciones. Algunos ensayos clínicos han demostrado que el consumo de suplementos de omega-3 puede ayudar a controlar la artritis reumatoide cuando se combina con los medicamentos estándar y otros tratamientos para esta afección. 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 está claro si los suplementos reducen el dolor o la hinchazón de las articulaciones, o el entumecimiento en la mañana.

#### **Otras afecciones**

Los investigadores están estudiando si tomar suplementos dietéticos de omega-3 podría ayudar a disminuir algunos de los síntomas de la deficiencia de atención/hiperactividad, las alergias infantiles y la fibrosis quística. No obstante, se necesitan más investigaciones para comprender completamente los posibles beneficios del omega-3 para estas y otras afecciones.

#### **¿Pueden ser nocivos los omega-3?**

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos recomienda no consumir más de 3 g/día de EPA y DHA combinados, lo que incluye hasta 2 g/día con los suplementos dietéticos. Algunas veces se usan dosis más altas para bajar los triglicéridos; 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 podrían causar problemas hemorrágicos y posiblemente afectar la función del sistema inmunitario. Los efectos secundarios por tomar suplementos de omega-3 en cantidades más pequeñas suelen ser leves. Estos incluyen un sabor desagradable en la boca, mal aliento, acidez estomacal, náuseas, malestar estomacal, diarrea, dolor de cabeza y sudoración olorosa.

#### **¿Hay alguna interacción con los omega-3 que debería saber?**

Los suplementos dietéticos de omega-3 podrían interactuar con los medicamentos que usted toma. Por ejemplo, las dosis altas de omega-3 podrían causar problemas hemorrágicos cuando se toman con warfarina (Coumadin®) u otros medicamentos anticoagulantes.

Hable con su proveedor de atención médica sobre las posibles interacciones entre los suplementos de omega-3 y sus medicamentos.

#### **Omega-3 y la alimentación saludable**

Según las *Guías alimentarias para los estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans)*, publicadas por el Gobierno Federal, las personas deberían consumir la mayoría de los nutrientes necesarios a partir de los alimentos y las bebidas. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otros componentes beneficiosos para la salud. En algunos casos, el consumo de alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas (por ejemplo,

## 4 • DATOS SOBRE LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

durante ciertas etapas de la vida, como el embarazo). Si desea más información acerca de cómo mantener una alimentación saludable, consulte las publicaciones [Dietary Guidelines for Americans](#) y la guía nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, [MiPlato](#)

### ¿Dónde puedo encontrar más información sobre los ácidos grasos omega-3?

Si desea más información [en español](#) y [en inglés](#), sírvase visitar la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos (NIH).

### Aviso de renuncia de responsabilidad

La información presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, nutricionista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y de lo que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de la ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx>.

Última revisión: 18 de julio de 2022