

Impacto del consumo de Ácidos Grasos Poliinsaturados Omega-3 en Desarrollo Cerebral y Enfermedades Cardiovasculares.

Impact of the intake of Poly Unsaturated fatty acids Omega-3 on Brain Development and Cardiovascular Diseases.

Jorge Chávez Chocano¹

¹ Lic nutricionista, Departamento de investigación y desarrollo de IIDENUT.
E-mail: luischocano.chavez@gmail.com

Capacidades adquiridas: Al finalizar el artículo, los lectores podrán:

- a. Conocer los diferentes tipos de ácidos grasos saturados e insaturados.
- b. Reconocer la importancia del AGPI Omega-3 y sus derivados en el desarrollo neurológico de los niños.
- c. Conocer la importancia del AGPI Omega-3 y sus derivados en la prevención y curación de enfermedades cerebrovasculares.
- d. Identificar las principales fuentes de AGPI Omega-3 y sus derivados.

Presentación del Caso

Resumen

La familia de ácidos grasos poliinsaturados omega 3 está constituida por varios compuestos de importancia fisiológica para los seres humanos. El ácido graso linolénico es el principal representante de esta familia; es esencial porque no puede ser sintetizado por los seres humanos y es el precursor del ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA). Estos tres ácidos grasos son indispensables para un óptimo desarrollo neurológico y visual en los niños, y tienen, además, un papel preponderante en la prevención de enfermedades cerebrovasculares en los adultos.

Las principales fuentes alimentarias de AGPI Omega-3 y sus derivados (DHA y EPA) los encontramos en los pescados oscuros como la caballa, la anchoveta y el atún (1810 mg, 2055 mg, 3350 mg de AGPI Omega-3 respectivamente) y en el caso de las oleaginosas encontramos al sacha inchi.

Palabras claves: omega, desarrollo neurológico, enfermedad cardíaca.

Summary:

The poly unsaturated fatty acids omega-3 is composed by many different compounds with physiological importance in humans. The essential fatty acid linolénico is the main member of this family; it is essential because it cannot be synthesized by human body and it is the precursor of eicosapentaenoic acid (EPA) and docosahexaenoic acid (DHA). These three fatty acids are necessities for the normal neurological and visual development and they have, besides, a relevant role in cerebrovascular diseases prevention in adults

The main food sources of AGPI Omega-3 and its derivatives (DHA and EPA) are found in dark fish such as mackerel, anchovy and tuna (1810 mg, 2055 mg, 3350 mg of AGPI Omega-3 respectively) and in the case of the sachainchi oil find.

Key Words: Omega, neurodevelopmental, heart disease.
