



## DECLARACIONES NUTRICIONALES RELATIVAS AL CONTENIDO EN ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

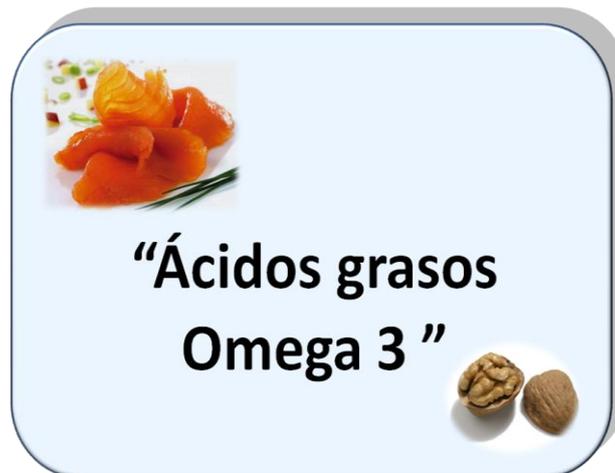
Los ácidos grasos omega-3 pertenecen a la familia de los ácidos grasos poliinsaturados, es decir, de ácidos grasos con más de un doble enlace en su molécula. Existen dos categorías de ácidos grasos omega-3:

- Ácidos grasos omega 3 de cadena corta, como el ácido **alfalinolénico** o **ALA** (C18:3).
- Ácidos grasos omega-3 de cadena larga, como el ácido **eicosapentaenoico** o **EPA** (C20:5) y el ácido **docosahexaenoico** o **DHA** (C22:6), que tienen distintas funciones.

El ALA es un ácido graso esencial en la nutrición humana como precursor de los ácidos grasos omega-3 de cadena larga EPA y DHA. Es decir, los ácidos grasos omega-3 de cadena larga se sintetizan a partir del ALA.

El DHA forma parte de los lípidos de membrana, especialmente del tejido nervioso y de la retina. Durante el desarrollo del cerebro se acumulan grandes cantidades de DHA hasta los dos años de edad y se adquiere principalmente de la madre, tanto a través de la placenta como de la lactancia materna. La leche materna contiene ALA, EPA y DHA en cantidades variables dependiendo de la dieta de la madre.

Las principales fuentes de ácidos grasos omega-3 son ciertos vegetales y el pescado. Entre los primeros destacan los aceites vegetales de soja, colza, nueces y linaza que contienen grandes cantidades. Estos aceites no contienen sin embargo DHA ni EPA que sí se encuentran en cantidades importantes en pescados como salmón, atún, arenques y caballa y en menor medida en la yema de huevo.



Fuentes:

1. Opinion of the Scientific Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies on a request from the Commission related to nutrition claims concerning omega-3 fatty acids, monounsaturated fat, polyunsaturated fat and unsaturated fat. The EFSA Journal (2005) 253, 1-29.