

About.com About en Español Motivación ... Alimentación

Ácidos grasos omega-3: beneficios y propiedades

MOTIVACIÓN CATEGORIES

- Superación personal ▶
- Relaciones ▶
- Psicología positiva ▶
- Libros de autoayuda ▶
- Cuerpo y mente ▶
- Aprender psicología ▶
- Mindfulness y meditación ▶
- Psicología social ▶
- Trabajo y liderazgo ▶
- Aprendizaje y estudios ▶
- Superar las adicciones ▶
- Espiritualidad e inspiración ▶
- Blog ▶
- Updated Articles and Resources ▶

FREE EMAIL NEWSLETTER

Let About.com send you the latest from our Motivación Expert.

Your email address here

SIGN UP

You can opt-out at any time. Please refer to our [privacy policy](#) for contact information.



Tooga / Getty Images

las células e intervienen en el control y regulación de una gran variedad de procesos vitales como la coagulación sanguínea, la respuesta inflamatoria, la regulación de la temperatura del cuerpo, el funcionamiento normal del cerebro, o la salud de la piel, uñas y cabello, entre otras muchas funciones.

Ads

Suplementos Omega3 (BEPS)

www.beps-shop.com
Superior calidad, precios bajos. Perlas de omega3, DHA, Krill y más.

Pierde 5kgs a la semana

martaslim.com/Pierda_Peso
Puedes conseguirlo sin esfuerzo. ¡Comprueba cómo!

Deja de roncar ya

es.snorestopper.eu/espana
"Hemos dormido separados 10 años hasta que descubrimos SnoreStopper"

- [Omega 3 beneficios](#)
- [Alimentacion y nutricion](#)
- [Alimentacion sana](#)
- [Omega aceite](#)
- [Propiedades](#)

Las **grasas** son una serie de compuestos que tienen en común ser insolubles en agua y solubles en determinados disolventes orgánicos. Los ácidos grasos forman parte de la composición de las grasas y ejercen diversas funciones fundamentales en el organismo: constituyen una importante fuente de energía, son un componente esencial de las membranas de todas

Existen también diversos tipos de ácidos grasos, que se agrupan en tres familias: omega-3, omega-6 y omega-9.

Ácidos grasos esenciales

Algunos de los ácidos grasos reciben el nombre de esenciales, porque el organismo no puede sintetizarlos, sino que es necesario que se obtengan a partir de la alimentación. Son el ácido alfa linolénico (de la familia omega-3) y el ácido linoleico (de la familia omega-6).

El **ácido alfa linolénico** se encuentra en el pescado, semillas de lino, vegetales de hoja verde, aceite de canola, o nueces.

El **ácido linoleico** se encuentra en los aceites de girasol, cártamo, sésamo, maíz borraja y onagra.

Beneficios y propiedades del omega-3

Las principales investigaciones sobre los efectos de los ácidos grasos se han centrado en el ácido graso omega-3, habiéndose demostrado claramente que reducen el riesgo de enfermedad cardiaca. La American Heart Association recomienda comer pescado al menos dos veces a la semana, especialmente pescado graso como caballa, trucha, arenque, sardinas, salmón y atún blanco.

Ads

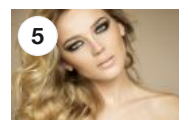
El consumo de ácido graso omega-3 reduce

Deja de r



Por fin un producto

TODAY'S TOP 5 P ESPAÑOL



8 tij de bor
By F Maq



33 i insi sup difi
By A Moti



Des cor car Vali
By A Mús



¿Qu Fac de l
By F Redi



Cor afr de l
By A Moti

VIEW MORE IN EN

Colesterol Alto

www.ako3.com

Reducción Efectiva, Natural, Segura
Sin Efectos Secundarios

Ejercita Tu Mente Jugando

www.lumosity.com

Entrene su memoria v atención con

la inflamación y puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como cáncer, [artritis](#) o enfermedades del corazón. Estos ácidos grasos se encuentran en altas cantidades en el cerebro y parecen jugar una función muy importante en el [funcionamiento cognitivo](#). De hecho, los

Search...

Share this

presentar problemas visuales y del sistema nervioso.

La importancia del equilibrio entre ácidos grasos

Para que los ácidos grasos puedan ejercer su función correctamente es muy importante no solo que existan en cantidades suficientes, sino también que haya un adecuado equilibrio entre las cantidades de omega-3 y omega-6. Los primeros ayudan a reducir la inflamación, mientras que los ácidos grasos omega-6 estimulan la reacción inflamatoria.

Una [alimentación sana](#), como la dieta mediterránea, ayuda a mantener este equilibrio porque contiene alimentos ricos en omega-3, como cereales integrales, frutas y verduras frescas, aceite de oliva, pescado, o ajo. Sin embargo, en muchos países occidentales la alimentación tiene un contenido mucho más elevado de omega-6 que de omega-3. Este desequilibrio se debe a diversas razones, como:

- Disminución del consumo de alimentos ricos en omega-3.
- Consumo de cereales refinados en vez de integrales.
- Aumento de la ingestión de azúcar (que interfiere con el metabolismo de los ácidos grasos).
- Aumento del consumo de grasas hidrogenadas.
- Deficiencias nutricionales (la vitamina B6, por ejemplo, es necesaria para el metabolismo de los ácidos grasos).
- Aumento del consumo de fármacos.

Los ácidos grasos más importantes

Alfa linolénico, del que ya hemos hablado.

Ácido eicosapentanoico (EPA), de la familia omega-3. Ayuda a regular la inflamación, el sistema inmunitario, la circulación y la coagulación sanguínea. Se encuentra en el pescado graso principalmente.

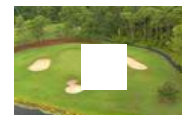
Ácido docosahexanoico (DHA), de la familia omega-3. Juega un papel importante en el desarrollo del cerebro y la retina en bebés. También juega un papel importante en la salud de las articulaciones y la función cerebral. Se encuentra en el pescado graso principalmente y también en el huevo y algunos tipos de algas.

Ácidogamma linoleico (GLA), de la familia omega-6. Interviene en el funcionamiento del cerebro, la salud de las articulaciones y el equilibrio hormonal. Se encuentra en el aceite de borraja y de onagra.

Síntomas de deficiencia o desequilibrio de ácidos grasos

- Piel seca y/o agrietada
- Ojos secos
- Caspa
- Irritabilidad
- Cabello seco
- Uñas blandas y quebradizas
- Sed excesiva

EN ESPAÑOL



Act Rec Dis



Seg del



¿C par tu t

VIEW MORE

Deja de r



Por fin un producto

- Heridas que tardan en curar

Enfermedades asociadas con la falta o desequilibrio de ácidos grasos

- Asma
- Diabetes
- Artritis
- Eczema
- Fatiga
- Hiperactividad
- Cáncer
- [Depresión](#)
- Caída del cabello
- Lupus
- Hipertensión
- Enfermedad cardiovascular
- Problemas de memoria
- Esquizofrenia
- [Trastorno bipolar](#)
- Enfermedad de Alzheimer
- Degeneración macular

Related Articles

- **Comer pescado: ventajas y desventajas**
- **Cómo hacer una buena alimentación**
- **Lo que debes saber sobre las grasas**
- **Los ingredientes de la dieta mediterránea**
- **La vitamina B6 para el tratamiento de enfermedades**
- **La vitamina E. Propiedades y fuentes alimenticias**

Our Expert Recommends

- **Lo que debes saber sobre las grasas**
- **Omega-3 para tratar la depresión**
- **Omega-3 para reducir la ansiedad y la inflamación**
- **Cómo hacer una buena alimentación**
- **Comer pescado: ventajas y desventajas**
- **Los ingredientes de la dieta mediterránea**

Motivación Essentials

-  **Los síntomas de ansiedad**
Ansiedad y estrés
-  **La vergüenza y su papel en los trastornos psicológicos**
Emociones
-  **Cómo las emociones te pueden enfermar**
Cuerpo y mente
-  **Dolor de cuello y hombros**
Cuerpo y mente

en Español Slideshows

-  **Historia: Revive la subida y caída de Elvis**
Historia de EE.UU.
-  **7 libros para ganar dinero y organizar tus finanzas en 2015**
Libros
-  **20 autorretratos de Vincent van Gogh**
Arte
-  **6 métodos para elegir el sexo de tu bebé antes de concebirlo**
Salud reproductiva