



Omega-3

¿Cuánto Omega-3 Contienen los Pescados que Consumimos en Chile?



Los ácidos grasos poliinsaturados de la familia omega-3 (AGPI omega-3) son nutrientes esenciales para la salud humana y están implicados en gran número de procesos metabólicos y fisiológicos. Los AGPI omega-3 más conocidos son los llamados ácido eicosapentaenoico (EPA) y ácido docosahexaenoico (DHA), que están

presentes principalmente en alimentos de origen marino como el pescado. Ambos AGPI omega-3 han demostrado su eficacia y la prevención y el tratamiento de patologías cardiovasculares y neurodegenerativas, entre otras. Además, es conocida su acción antiinflamatoria ya que actúan como precursores metabólicos de mediadores lipídicos (eicosanoides y docosanooides) con potentes propiedades citoprotectoras y antiinflamatorias. Es por ello que se debe fomentar entre la población



Merluza (*Merluccius gayi gayi*)



Lenguado (*Paralichthys adspersus*)

Tabla 1: Contenido de EPA y DHA en Siete Especies de Pescados Analizadas (en mg por cada 100 g de filete crudo)

Pescado	mg/100 g filete		
	EPA	DHA	EPA+DHA
Lenguado (<i>Paralichthys adspersus</i>)	32	170	202
Merluza (<i>Merluccius gayi gayi</i>)	69	149	218
Caballa (<i>Scomber japonicus</i>)	45	230	275
Reineta (<i>Brama australis</i>)	24	259	283
Blanquillo (<i>Prolatilus jugularis</i>)	142	172	314
Jurel (<i>Trachurus murphyi</i>)	64	280	344
Bilagay (<i>Cheilodactylus variegatus</i>)	144	296	440

el consumo de alimentos ricos en EPA y DHA, como los pescados marinos.

En Chile, a pesar del gran número de kilómetros de costa y de la variedad de especies de pescado que son capturadas y consumidas por la población, no

Es por ello que desde nuestro laboratorio nos planteamos la necesidad de comenzar a obtener datos referentes al contenido en EPA y DHA en diferentes especies de pescados que son consumidos en Chile. Para ello, se recogieron siete especies distintas de



Caballa (*Scomber japonicus*)

existen apenas datos acerca del contenido en EPA y DHA que aportan estos pescados, lo que dificulta la elaboración de recomendaciones de ingesta para tratar de suministrar al organismo la cantidad recomendada de estos dos AGPI omega-3, que se estima en 500 mg/día para adultos sanos.

pescado en Coquimbo (IV Región) y se analizaron las partes comestibles (filetes) para obtener sus perfiles de ácidos grasos. En la siguiente tabla se pueden observar los valores correspondientes a los AGPI omega-3 EPA y DHA encontrados en las especies estudiadas (Tabla 1).

El análisis de los datos nos indica que en general, el contenido de DHA es mayor que el de EPA, y cabe destacar sobre todo el contenido en DHA en especies como el jurel, la reineta y el bilagay, con cantidades superiores a los 250 mg de DHA por porción de 100 g de filete. El DHA es un ácido graso necesario para el desarrollo y mantenimiento de la función visual y neuronal, entre otras, y cuyo aporte es vital en todas las etapas de la vida.

El disponer de información acerca de la composición de EPA y DHA en pescados puede facilitar la elaboración de recomendaciones nutricionales para incrementar los niveles de estos dos importantes AGPI omega-3 entre la población chilena. Por ello, desde el INTA seguimos trabajando con una mayor variedad de alimentos del mar para arrojar más luz a este aún gran interrogante. 🇧🇷

Dr. Miguel Ángel Rincón Cervera, Lcdo. en Química y Dr. en Química Avanzada por la Universidad de Almería (España). Académico en el Laboratorio de Lípidos del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de la Universidad de Chile.