

Publicidad

AdChoices 
[Noticias en línea](#) | [Noticias Impresas](#) | [Buscador](#)

[Contáctenos](#)
su opinión nos interesa

[Quiénes somos](#)
El Informador C.A

[Ingresar](#)
[Registrarse / Ayuda](#)

 Edición del día Lunes
19 de septiembre de 2011
12:22 en Barquisimeto

[>> NOTICIAS EN LÍNEA](#) | [ZONA LIBRE](#) | [SALUD](#) | [RSS](#)

El Omega 3 es para todos

Lunes 19 Septiembre 2011 - 11:35 | El organismo del ser humano trabaja con nutrientes que son autoproducidos por un proceso natural. Gracias a las investigaciones científicas, hoy, estos nutrimentos pueden ser separados y almacenados en pequeños suplementos para el consumo del hombre.



[1]

Miguel Matute.- El Omega 3 es un nutriente esencial para el cuerpo, pero éste no puede producirlo de manera natural. Por ello debe ser administrado mediante el consumo de alimentos ricos en grasas como pescados azules (salmón, atún y sardinas).

En Venezuela, un equipo de trabajo encabezado por Tony Conti, especialista en gastroenterología, ha logrado desarrollar una técnica de microencapsulado, con la cual es posible incluir en la comida los nutrientes del Omega 3.

"Con casi cinco mil investigaciones científicas se ha comprobado que mejora la salud del organismo", afirma Conti, al tiempo que dice llamar este proceso como 'multiemulsión', lo cual garantiza que el alimento no tenga variación en su sabor y textura habitual.

Los primeros que incluirán este nutriente son el jamón 98% libre de grasa y compotas de fruta. Luego se incorporará en el queso, pan, leche y yogurt, entre otros.

Sin embargo, con la adición de esta microcápsula (imperceptibles al gusto y vista humana) se puede mantener una dieta sana. Además, el nutriente ayuda a combatir enfermedades cardiovasculares, triglicéridos elevados, diabetes, artritis, Alzheimer, la depresión y previene la pérdida de memoria.

El encapsulado consiste en una capa de calcio que recubre pequeñas cantidades de nutrientes procedentes de pescados y algas marinas (2 micras), que son ingeridos por el comensal y que se activan al ser introducidos en el sistema digestivo, al momento que entran en contacto con los jugos gástricos.

MUNDO + INDIA

11:29 | Al menos 53 muertos deja sismo en la frontera India-Nepal
LA VOTARON [1] LA LEYERON [45]

VENEZUELA + ORGANISMOS

10:40 | Compañías de telefonía móvil tienen 90 días para crear registro automatizado de IMEI
LA VOTARON [1] LA LEYERON [132]

OPINIÓN + CONTROVERSIAS

06:15 | Rumba pa' ti
LA VOTARON [1] LA LEYERON [244]

OPINIÓN + DIGO LO QUE OIGO

06:00 | Digo lo que oigo
LA VOTARON [1] LA LEYERON [331]

OPINIÓN + COLUMNAS

06:57 | La Virgen tiene su nombre
LA VOTARON [1] LA LEYERON [210]

OPINIÓN + COLUMNAS

06:39 | Primero Dios y mi madre
LA VOTARON [1] LA LEYERON [216]

OPINIÓN + COLUMNAS

06:24 | Los Hermanos Báez
LA VOTARON [1] LA LEYERON [179]

SUCESOS + BARQUISIMETO

09:29 | Ensañamiento contra difunto
LA LEYERON [459]

LARA + SERVICIOS

09:52 | Cortes programados de electricidad en Lara para este lunes 19 de septiembre
LA LEYERON [448]


 Lea todos los cuerpos del
Periódico en su pantalla

IR A NOTICIAS IMPRESAS


 ENVÍA
HASTA
\$2,999

 A
MÉXICO
POR
\$4.99

XOOM®

 Enviar dinero
ahora

Según Conti, el objetivo de estas microcápsulas es incluir los nutrientes necesarios en alimentos de carga diaria.

Todos los ingredientes se introducen en los productos antes de finalizar su elaboración, para garantizar que no presenten alteraciones de sabor y olor original. Una de las problemáticas comentadas por el gastroenterólogo radica en 'la dieta del venezolano' porque "no consume Omega 3 de forma natural". En Europa la ingesta de estos ácidos se hace con mayor frecuencia por los alimentos que se incluyen en la dieta mediterránea.

"Comemos pescados blancos, que contienen pequeñas cantidades de estos nutrientes y además nos encanta frito", recuerda el médico mientras explica que al freír estos alimentos, las grasas poliinsaturadas se convierten en trans. Esto se refiere a que el ácido graso saturado aumenta la concentración de lipoproteínas de baja densidad y disminuye la cantidad de lipoproteínas de alta densidad.

El Omega 3 está dirigido a personas de todas las edades y no se considera un medicamento, sino un complemento de la dieta diaria. Expertos en el área aseguran que personas de otros continentes que incluyen en su régimen alimentario los pescados azules, tienen menor riesgo de sufrir enfermedades de tipo cardiovascular.

En nuestro país, este padecimiento es responsable de gran parte de las muertes en adultos, razón por la cual los especialistas recomiendan la ingesta de estos manjares marinos. Existen otras fuentes naturales de Omega 3, como el aceite producido por las semillas de la Salvia sclarea, la cual produce cerca de 50 por ciento del tipo ALA.

[*] EN DESTAQUE PARA EL BEBÉ

Los beneficios del Omega 3 se han vinculado con el buen desarrollo de los neonatos y es por esto que los médicos pediatras recomiendan que durante el embarazo la madre mantenga una dieta rica en esta sustancia.

TAGS | Zona Libre | Salud | Omega 3 | Toni Conti

+ Ver comentarios de lectores [+] Envíe su comentario

(0) SHARE ...

[!] LEA ATENTAMENTE

RECUERDE NUESTRA POLITICA DE PUBLICACIÓN DE COMENTARIOS

Los comentarios publicados son de exclusiva responsabilidad de sus autores y las consecuencias derivadas de ellos pueden ser pasibles de las sanciones legales que correspondan. Aquel usuario que incluya en sus mensajes algún comentario violatorio del reglamento será eliminado e inhabilitado para volver a comentar.

VENEZUELA + POLÍTICA

05:40 | PCV "no romperá con Chávez" y tampoco se unirá al PSUV pues "no garantiza" el socialismo
LA LEYERON [358]

OPINIÓN + DIGO LO QUE OIGO

06:00 | Digo lo que oigo
LA LEYERON [331]

OPINIÓN + CONTROVERSIA

06:15 | Rumba pa' ti
LA LEYERON [244]

Diego Kapeky asegura que Gaby Espino lo "mandó a despedir"

"Manos Creadoras" es un reflejo de la riqueza cultural trujillana

Baby Rasta y Gringo graban nuevo video "Na-Na-Na-Na-Na"

Contra todo pronóstico, Calle 13 la "rompió" en la Feria de Barquisimeto

Nominados a los Emmy esperan la ceremonia recibiendo obsequios

Transparencia y claroscuro se expone en la Galería Bolívar de la Red de Arte

Despliegue de íconos religiosos en la Galería-Tienda de Lara

En Miranda celebran hoy el Día Mundial de las Playas

NASA vigila satélite que podría impactar a la Tierra

"Aunque no es culpa mía, le pido perdón", le dice Brad Pitt a Jennifer Aniston

Publicidad + Tarifas
anuncie con nosotros

Enlace FTP
suba y baje aquí sus avisos

Suscripciones RSS
Todas las noticias al instante

¿Está de acuerdo usted con la decisión del Consejo Nacional Electoral de la separación de los comicios en el país?

VOTAR Y VER LOS RESULTADOS
85 VOTOS AL MOMENTO

Publicidad

Noticias en línea | Noticias impresas | Buscador

Buscar

Contáctenos su opinión nos interesa

Quiénes somos El Informador C.A

Ingresar Registrarse / Ayuda