

DHA en tu alimentación de todos los días.



El DHA es un ácido graso esencial que contribuye al buen desarrollo y funcionamiento del cerebro es esencial en cada etapa de la vida no solo para la salud de nuestro cerebro además brinda también beneficios a la salud de tu corazón y ojos, por tal motivo es indispensable incluirlo en tu alimentación de todos los días, se puede obtener de origen animal o de organismos inferiores cuando es sintetizado por algas que se encuentran en mares fríos, dichas algas son consumidas por los peces siguiendo la cadena alimenticia [1].

El DHA está presente en pescados de agua fría como el salmón, atún, sardinas, anchoa, bacalao y trucha, sin olvidar una fuente importante para el recién nacido que es la leche materna siempre es importante que la madre este bien alimentada y tenga sus reservas de este nutrimento para evitar alguna descompensación [2].

Otras fuentes, aunque no muy eficaces para cubrir las necesidades de DHA, son algunos alimentos que contienen ácidos grasos omega 3 (ALA) que puede convertirse en el organismo a DHA aunque ésta conversión es insuficiente para (IDR) Ingesta Diaria Recomendada. Por tanto, semillas como: Nueces, almendras y avellanas pueden ser aconsejados para complementar el aporte de DHA en la dieta.

Los aceites vegetales comunes (soya, linaza, canola, cártamo, girasol, oliva, etc.) no contienen DHA. Originalmente, el DHA se encuentra en los peces y esto se debe a que ha sido incorporado en su dieta mediante los precursores iniciales de la cadena alimenticia que son las algas, de esta manera, los peces ocupan el primer nivel en el consumo de algas, y por lo tanto contienen la mayor cantidad de DHA en su tejido adiposo [1].

En México, no existen aún investigaciones de la recomendación para población mexicana. Por lo que, resulta necesario hacer referencia a las ingestiones recomendadas por organismos internacionales [3].

Edad	IDR mg/día
Niños 1-3 años	70
Niños 4-8 años	90
Niños 9-13 años	120
Hombres 14 años en adelante	160
Mujeres 14 años en adelante	110
Mujeres embarazadas y en lactancia	140

A pesar de la importancia del DHA en el organismo, la población mexicana presenta un consumo inadecuado gracias a que las principales fuentes de este nutrimento son los pescados de agua fría cuyo consumo es muy bajo en nuestro país, actualmente existe gran cantidad de alimentos adicionados con omega 3, omega 6 y omega 9, sin embargo son pocos los que se encuentran adicionados específicamente con DHA.

El Nuevo Nutrioli DHA® es adicionado con un ingrediente vegetal que es extraído de microalgas y contiene de manera natural altas concentraciones de DHA. Estas algas son cultivadas cuidadosamente por *Martek Bioscience Corporation* para garantizar así la máxima seguridad en el producto final, con Nutrioli DHA encontrarás una manera práctica de incluir DHA en tu alimentación de todos los días.

Recuerda es importante incluir este nutrimento en tu dieta desde edad temprana y durante toda la vida llevando una alimentación completa y balanceada aunada a la actividad física y mental.

REFERENCIAS

1. Horrocks, L. A., y Yeo, Y. K. Health Benefits of Docosahexaenoic Acid *Pharmacol. Res.* (1999); 40: 211-225.
2. Meyer, Astrid et al. Biosynthesis of Docosahexaenoic Acid in *Euglena gracilis*: Biochemical and Molecular Evidence for the Involvement of a Δ^4 -Fatty Acyl Group Desaturase†. *Biochemistry* (2003); 40: 9779-9788.
3. El Instituto de Medicina de Estados Unidos (IOM, 2002).