

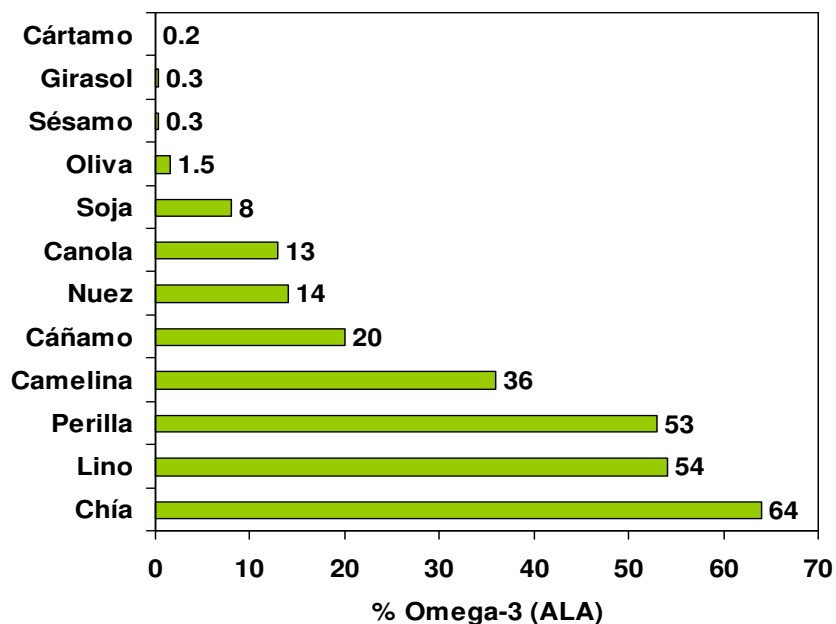
# Contenido total de ácidos grasos $\omega$ -3 de algunos alimentos

Ricardo Ayerza (h) y Wayne Coates  
Office of Arid Lands Studies  
The University of Arizona  
Tucson, Arizona 85750  
(31 de Marzo de 2006)

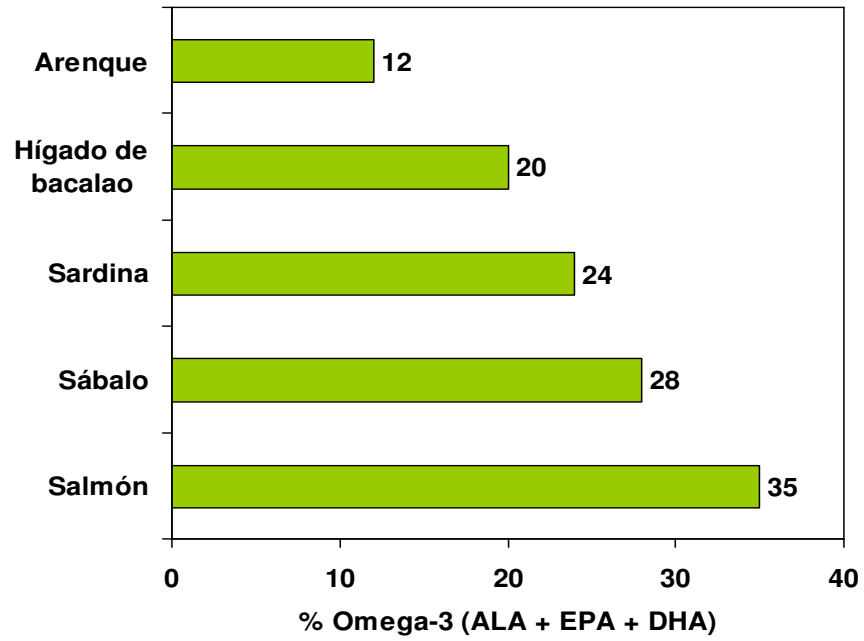
## Introducción

El objetivo de esta breve comunicación fue comparar el contenido de  $\omega$ -3 de la chía con algunas semillas, aceites y productos alimenticios disponibles en el mercado. Con tal fin, se obtuvieron datos de dos fuentes: Nutrientes nacionales para una referencia estándar (2006) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA National Nutrient for Standard Reference, 2006) y el Centro de investigación federal de nutrición y alimentos de Alemania (Federal Research Center for Nutrition and Food, Germany), sección de semillas y aceites. En el último caso, pudo disponerse de más de un análisis para una sola especie botánica, por lo cual se utilizó el promedio para confeccionar las tablas. Las figuras 1, 2, 3 y 4 brindan un resumen de las cantidades totales de ácidos grasos  $\omega$ -3.

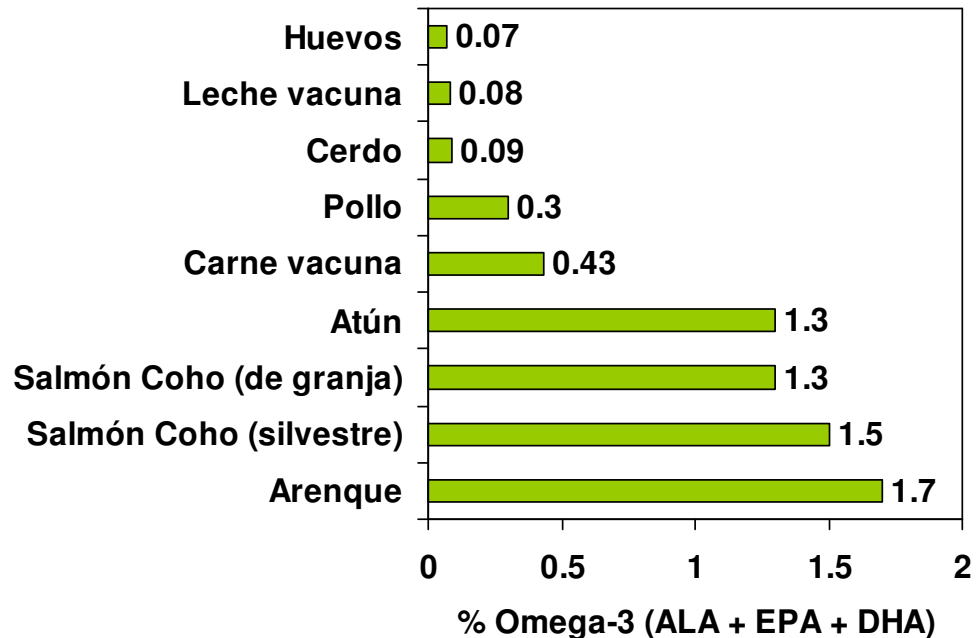
**Tabla 1. Contenido de ácidos grasos omega-3 en el aceite de semillas de algunos cultivos (Datos de SOFA, 2006)**



**Tabla 2. Contenido de ácidos grasos omega-3  
en el aceite de algunos pescados**  
*(Datos del USDA, 2006)*



**Tabla 3. Contenido de ácidos grasos omega-3 en 100 g de algunos productos animales (Datos del USDA, 2006)**



### Referencias

- Montaini, E., G. Chini Zitelli, M.R. Tredici, E. Molina Grima, J.M. Fernández Sevilla, and J.A. Sánchez Perez. 1995. Long-term preservation of *Tetraselmis suecica*: influence of storage on viability and fatty acid profile. *Aquaculture*, 134:81-90.
- Cohen, Z., S. Didi, and Y.M. Helmer. 1992. Overproduction of  $\gamma$ -linolenic and eicosapentaenoic acids by algae. *Plant Physiology*, 98:569-572.
- Li, X., X. Fan, L. Han, and Q. Lou. 2002. Fatty acids of some algae from the Bohai Sea. *Phytochemistry*, 59:157-161.
- Sardi, L., G. Martelli, L. Lambertini, P. Parisini, and A. Mordenti. 2006. Effects of a dietary supplement of DHA-rich marine algae on Italian heavy pig production parameters. *Livestock Science* (In Press).
- Sato N, M. Tsuzuki, and A. Kawaguchi. 2003. Glycerolipid synthesis in *Chlorella kessleri* 11h. I Existence of a eukaryotic pathway. *Biochimica et Biophysica Acta*, 1633:27-34.
- SOFA-Federal Research Center for Nutrition and Food. 2006. Seed oil fatty acid Database. Institute for Lipid Research of Germany, (Accessed April, 1, 2006 at <http://www.bagkf.de/sofa/>)
- USDA-United States Department of Agriculture. 2006. USDA Nutrient database for standard reference, release 18. Agricultural Research Service, Nutrient Data Laboratory Home Page (Accessed March 31, 2006 at <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/>)