

# Los pescados azules son la fuente más saludable de Omega-3

**Cuatro de los 15 alimentos enriquecidos en Omega-3, a pesar de que en efecto lo eran, carecían de las grasas DHA y EPA que protegen contra las enfermedades cardiovasculares**

**HUEVOS, GALLETAS Y PRODUCTOS LÁCTEOS** enriquecidos en Omega-3 (grasa saludable cuyo consumo se asocia a la reducción del riesgo de padecer ciertas enfermedades, entre ellas las cardiovasculares) forman parte de un amplio grupo de alimentos, denominados funcionales, que contienen ingredientes añadidos (además de Omega-3, hay alimentos enriquecidos en calcio, en fibra, etc.) que, al margen de su función nutritiva, ejercen un efecto beneficioso (científicamente demostrado) para la salud.

CONSUMER EROSKI ha llevado a laboratorio 15 alimentos enriquecidos en Omega-3: cuatro muestras de lácteos enriquecidos y una de bebida de soja, dos de galletas, dos de huevos, tres de aceites y grasas, dos de aceitunas rellenas de anchoa y una de néctar de naranja y melocotón.

**La manera más saludable y económica para asegurar una ingesta suficiente de grasas Omega-3 es incluir en la dieta habitual pescados azules: el análisis demostró que cien gramos de salmón fresco proporcionaban 5.175 mg de grasas EPA y DHA (los Omega-3 que protegen contra las enfermedades, las cardiovasculares entre otras), en el bonito la aportación es de 2.326 mg y en la trucha, 1.473 mg, mientras que el alimento enriquecido con mayor contenido de estos Omega-3 (la grasa para untar La Masía) contiene sólo 528 mg/100 g, poco más de la tercera parte que la trucha, menos de la cuarta que el bonito y casi diez veces menos que el salmón. Si se prefiere no consumir pescado azul y se nece-**

sita un aporte extra de estas grasas de ingesta tan conveniente, se puede recurrir a los alimentos enriquecidos en Omega-3, especialmente a huevos, productos lácteos y grasa para untar y condimentos alimenticios, los que contenían mayor cantidad de estas grasas. De todos modos, **pueden sustituir a sus equivalentes no enriquecidos pero no al pescado azul**, fuente también de otros nutrientes esenciales de los que estos alimentos enriquecidos carecen.

## Un análisis revelador

El 25% de la muestra (un producto lácteo, una bebida de soja, un preparado graso a base de aceites refinados y un néctar de frutas), aunque sean efectivamente alimentos enriquecidos en Omega-3, no contienen grasas EPA y DHA; sólo tenían ácido linolénico, que no tienen efecto protector demostrado contra las enfermedades cardiovasculares. Y el 40% de los alimentos enriquecidos analizados (un producto lácteo, las dos muestras de huevos, dos de condimentos alimentarios y una de las dos de aceitunas rellenas de anchoa) se encuentran fuera de norma por ofrecer una cantidad de grasas Omega-3 menor a la declarada en sus etiquetas.

**En los 11 alimentos funcionales que contenían EPA y DHA las diferencias fueron relevantes: la grasa sólida para untar La Masía aportaba 528 mg/100 g de DHA y EPA y la mezcla de aceites de la misma marca 455 mg/100 g, pero en el resto de alimentos enriquecidos los contenidos variaron desde los 32 mg/100 g de la bebida láctea fermen- >**

a

## Lácteos y bebida de soja enriquecidos en Omega-3

En el primer grupo de alimentos enriquecidos en Omega-3 figuran cuatro lácteos y una bebida de soja. Tres de los derivados lácteos eran similares a la leche (Puleva, Kaiku y Celta) y el cuarto (Puleva) se asemejaba al yogur líquido. En los cuatro, el fabricante sustituye la grasa de la leche de vaca, mayoritariamente saturada, por grasas de tipo monoinsaturado (ácido oleico) y/o poliinsaturado (Omega-3), razón por la que no pueden denominarse leche y deben llamarse productos lácteos. Kaiku y Celta superan la cantidad de Omega-3 declarada en sus etiquetas, mientras que en la muestra de Puleva fue un 27% inferior, por lo que incumple la norma. La bebida láctea fermentada (Puleva) tampoco alcanzó lo declarado, pero la desviación, por pequeña, es aceptable. Algunas personas que por alergia a la proteína láctea, porque no les gusta la leche o por otras razones, consumen bebidas de soja como sustituto de la leche. Se analizó Vive Soy, bebida de soja de Pascual, que ofrece la cantidad de Omega-3 declarada pero no es un producto enriquecido porque los Omega-3 se encuentran de forma natural en las semillas de soja. En el lácteo Kaiku y en la bebida de soja Pascual, el único Omega-3 presente fue el linolénico que, como ya se ha dicho, no tienen efecto protector demostrado ante las enfermedades cardiovasculares. La presencia de EPA y DHA fue -en los tres productos de este grupo que las contenían- desde los 44 mg/100 ml del producto lácteo Puleva hasta los 32 mg/100 ml de la bebida láctea de la misma marca, pasando por los 35 mg/100 ml del producto lácteo Celta.



## Huevos enriquecidos en Omega-3

Se comprobó que las dos muestras, Coren y Matines, incumplen la norma. En los de Matines la irregularidad es más grave, ya que los analizados (etiquetados como enriquecidos) eran huevos convencionales, no enriquecidos. La muestra de Coren ofrecía 245 mg/100 g de grasas DHA cuando indicaba en su etiqueta 300 mg/100, un 18% más. En Matines, la cantidad de DHA fue (lógicamente) muy inferior a la indicada: 36 mg/100 g, cuando declara 280 mg/100 g. Los huevos estudiados costaban en torno al 60% más que los convencionales de las mismas marcas. En realidad, los huevos no se enriquecen en Omega-3, sino que se modifican mediante un cambio en la alimentación de las gallinas, a la que se le añade un tipo de alga muy rico en grasas DHA.



| TIPO DE ALIMENTO ENRIQUECIDO EN OMEGA-3     | PRODUCTO LÁCTEO   |                   | BEBIDA LÁCTEA     | PRODUCTO LÁCTEO   |                 | BEBIDA DE SOJA    |                   |
|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------|
|   | PULEVA            | CELTA             | PULEVA            | KAIKU             | PASCUAL         | COREN             | MATINES           |
| MARCA                                       |                   |                   |                   |                   |                 |                   |                   |
| Precio (euros/kilo-litro)                   | 1,09              | 0,86              | 2,57              | 1,05              | 1,10            | 1,14 (1/2 doc.)   | 3,42 (1/2 doc.)   |
| Precio alimento no enriquecido (euros/kg-l) | 0,86<br>(27% más) | 0,69<br>(25% más) | 1,95<br>(32% más) | 0,94<br>(12% más) | -               | 0,72<br>(58% más) | 0,72<br>(63% más) |
| <b>Contenidos declarados:</b>               |                   |                   |                   |                   |                 |                   |                   |
| Linolénico <sup>1</sup> (mg/100 g)          | -                 | -                 | -                 | -                 | -               | -                 | -                 |
| DHA + EPA <sup>2</sup> (mg/100 g)           | 60                | 30                | 37                | -                 | -               | 300 (DHA)         | 280 (DHA)         |
| Total Omega-3 <sup>3</sup> (mg/100 g)       | -                 | -                 | -                 | 90                | 140             | -                 | 440               |
| <b>Contenidos reales:</b>                   |                   |                   |                   |                   |                 |                   |                   |
| Linolénico <sup>1</sup> (mg/100 g)          | 3                 | 5                 | 3                 | 127               | 140             | 29                | 33                |
| DHA + EPA <sup>2</sup> (mg/100 g)           | <b>44</b>         | 35                | 32                | <b>Ausencia</b>   | <b>Ausencia</b> | 245 (DHA)         | <b>36 (DHA)</b>   |
| Total Omega-3 <sup>3</sup> (mg/100 g)       | 47                | 40                | 35                | 127               | 140             | 288               | <b>69</b>         |
| EPA + DHA por ración                        | 110<br>(250 ml)   | 88<br>(250 ml)    | 80<br>(250 ml)    | <b>Ausencia</b>   | <b>Ausencia</b> | 319<br>(2 huevos) | 47<br>(2 huevos)  |
| Etiquetado                                  | <b>Incorrecto</b> | Correcto          | Correcto          | Correcto          | Correcto        | <b>Incorrecto</b> | <b>Incorrecto</b> |

(1) Ácido linolénico: ácido graso poliinsaturado Omega-3 *esencial*; es decir es necesario ingerirlo mediante la dieta porque el organismo no es capaz de sintetizarlo. (2) EPA + DHA: ácidos grasos poliinsaturados Omega-3 a los que se les atribuyen propiedades beneficiosas en las enfermedades cardiovasculares. Los datos aquí representados corresponden a la suma de ambos ácidos grasos: eicosapentanoico (EPA) y docosahexanoico (DHA). (3) Total Omega-3: refleja la suma total de ácidos grasos Omega-3 presentes en el alimento; el ácido linolénico, más EPA, más DHA.

\*Etiquetado: *Incorrecto* indica que la cantidad real de Omega-3 que contenía el alimento (comprobada mediante análisis) es notablemente inferior a la declarada en su etiqueta, por lo que incumple la norma de etiquetado. Esta irregularidad se detectó en 6 de los 15 alimentos enriquecidos en Omega-3 analizados.

**tada Puleva hasta los 245 mg/100 g de los huevos Coren.** Al respecto, no se ha fijado aún una CDR (cantidad diaria recomendada) de DHA y EPA, pero estimando que podría establecerse en unos 200 mg al día, los alimentos que las contenían cumplirían con el precepto de proporcionar como mínimo en cada cien gramos el 15% de la CDR (sería de 30 mg/100 g). Si la CDR superara los 200 mg (es probable que alcance 500 mg), varios tendrían que aumentar el contenido de estas grasas para seguir denominándose “enriquecidos en Omega-3”.

Los alimentos enriquecidos en Omega-3 costaban (salvo en un caso) entre un 11% (condimento alimentario a base de aceite) y un 97% (grasa sólida para untar) más que los “normales” de las mismas marcas.

### Omega-3, no todos son iguales

Los Omega-3 se encuentran de forma natural y abundante en los pescados azules (atún, bonito, trucha, sardinas, chicharro, anchoas y salmón) pero también en los alimentos enriquecidos en Omega-3. Son ácidos grasos poliinsaturados esenciales, el organismo no puede producirlos y deben ser suministrados con la dieta.

Tan Omega-3 es el linolénico como el EPA (eicosapentanoico) y el DHA (docosahexanoico), pero EPA y DHA se diferencian del linolénico en su función en nuestro organismo. El linolénico (Omega-3 de cadena corta) es imprescindible para el funcionamiento de nuestro organismo, pero sólo a los EPA y DHA (de cadena larga) se les atribuye la capacidad de prevenir o minimizar el efecto de enfermedades, entre otras las cardiovasculares. Por ello, cuando se adquieren alimentos enriquecidos con Omega-3 es fundamental cerciorarse de que contengan EPA y DHA y no sólo linolénico (cuatro de los 15 estudiados no contenían EPA y DHA).

La comunidad científica no ha llegado aún al acuerdo que establecerá la CDR (dosis diaria recomendable) de grasas EPA y DHA, de la que se obtendrá la dosis mínima que deben contener los alimentos enriquecidos en ellas para que sus efectos sobre la salud sean reales. Se prevé que la futura norma de la UE (se publicará en 2006), “Reclamos nutricionales y de salud en los productos alimenticios”, resuelva la indefinición normativa que existe en la actualidad. ◀

## Aceites y grasas enriquecidas en Omega-3

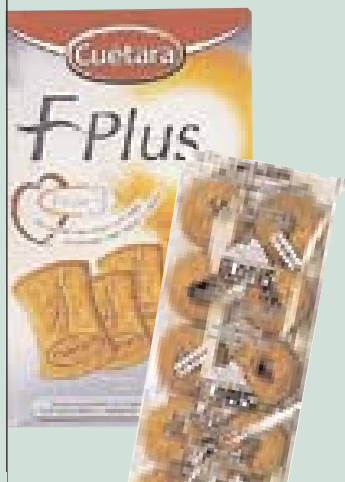
Se analizaron dos condimentos alimentarios (La Española y La Masía) y una grasa sólida para untar (La Masía). De los tres, solo la grasa para untar La Masía (contenía 528 mg/100 g de EPA y DHA) se ajusta a lo declarado. La muestra de La Española ofrecía un 12% menos grasas EPA y DHA de lo anunciado y La Masía un 9% menos, por lo que incumplen la norma de etiquetado. El mercado ofrece dos productos aparentemente similares (mezclas de aceites enriquecidos en Omega-3) pero bien diferentes: cien mililitros del aceite enriquecido La Masía aportan 455 mg de DHA y EPA, mientras que la misma cantidad de La Española (aceite enriquecido en Omega-3 a base de linolénico) no aporta un solo miligramo de estos dos ácidos grasos que protegen ante las enfermedades cardiovasculares. Ahora bien, La Española cuesta sólo 1,89 euros el litro, mientras que la grasa sólida para untar La Masía sale mucho más cara, 7 euros el kilo, y el condimento alimentario La Masía, 4,20 euros el kilo.



| TIPO DE ALIMENTO ENRIQUECIDO EN OMEGA-3      | CONDIMENTO ALIMENTARIO (MEZCLA DE ACEITE) | GRASA SÓLIDA PARA UNTAR | PREPARADO GRASO A BASE DE ACEITES REFINADOS |
|--|---|-------------------------|---|
|  | LA MASÍA                                  | LA MASÍA                | LA ESPAÑOLA                                 |
| MARCA  |   |                         |   |
| Precio (euros/kilo o litro)                  | 4,20                                      | 7,00                    | 1,89  |
| Precio alimento no enriquecido (euros/k o l) | 3,77<br>(11% más)                         | 3,56<br>(97% más)       | 3,50<br>(46% menos)                         |
| Contenidos declarados:                       |   |                         |   |
| Linolénico <sup>1</sup> (mg/100 g)           | 850                                       | 2500                    |   |
| DHA + EPA <sup>2</sup> (mg/100 g)            | 500                                       | 500                     |   |
| Total Omega-3 <sup>3</sup> (mg/100 g)        |   |                         | 3500  |
| Contenidos reales:                           |   |                         |   |
| Linolénico <sup>1</sup> (mg/100 g)           | 195                                       | 2610                    | 2650  |
| DHA + EPA <sup>2</sup> (mg/100 g)            | 455                                       | 528                     | Ausencia                                    |
| Total Omega-3 <sup>3</sup> (mg/100 g)        | 650                                       | 3138                    | 2650  |
| EPA + DHA por ración (mg)                    | 68<br>(15 ml)                             | 63<br>(12 ml)           | Ausencia                                    |
| Etiquetado                                   | Incorrecto                                | Correcto                | Incorrecto                                  |

## Galletas enriquecidas en Omega-3

Se analizaron las Galletas F-Plus de Cuétara y las Delicias de melocotón Lopes. En ambas muestras las cantidades totales de Omega-3 fueron superiores a las declaradas. Respecto al aporte de grasas EPA y DHA, las Delicias de melocotón Lopes contenían 185 mg/100 g y las de Cuétara, 156 mg/100 g. Ahora bien, las primeras (adquiridas en una herboristería) salían a 13,33 euros el kilo, mientras que las de Cuétara costaron casi cuatro veces menos: 3,42 euros el kilo.



| GALLETAS |           | GALLETAS F-PLUS |           |
|----------|-----------|-----------------|-----------|
| LOPES    | CUÉTARA   | LOPES           | CUÉTARA   |
| 13,33    | 3,42      | 13,33           | 3,42      |
| no hay   | 3,02      | no hay          | 3,02      |
| -        | (13% más) | -               | (13% más) |
| -        | -         | -               | -         |
| -        | -         | -               | -         |
| 90       | 180       | 90              | 180       |
| 122      | 53        | 122             | 53        |
| 185      | 156       | 185             | 156       |
| 307      | 209       | 307             | 209       |
| 74       | 62        | 74              | 62        |
| (40g)    | (40g)     | (40g)           | (40g)     |
| Correcto | Correcto  | Correcto        | Correcto  |

## Aceitunas rellenas enriquecidas en Omega-3, y un néctar

En la muestra de El Serpis, el contenido en DHA y EPA fue de 99 mg/100 g, cuando declara 120 mg/100 g: incumplen la norma de etiquetado. En la de La Española (75 mg/100 mg de DHA y EPA) se registró un déficit, en torno al 5%, considerado aceptable. El Serpis, que tenían una mayor proporción de estas grasas, eran más baratas (salían a 7,38 euros el kilo) que las de La Española (9,53 euros el kilo).

Y se llevó también al laboratorio el néctar de naranja y melocotón enriquecido en Omega-3 de Juver, bebida que superó la cantidad de Omega-3 publicitada en su etiquetado: la muestra estudiada proporcionaba 66 mg/100 ml. cuando declara 50 mg, pero la presencia de grasas EPA y DHA en el alimento era nula, ya que el enriquecimiento del producto se basa exclusivamente en añadir ácido linolénico, cuando es a los dos primeros ácidos a los que se les atribuye la capacidad de reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Por ello, el interés de este producto es menor; además, su precio (sale a 1,13 euros el litro) es un 72% superior al néctar equivalente de la misma marca no enriquecido.



| ACEITUNAS RELLENAS DE ANCHOA |             | ACEITUNAS RELLENAS DE ANCHOA |             | NÉCTAR          |
|------------------------------|-------------|------------------------------|-------------|-----------------|
| EL SERPIS                    | LA ESPAÑOLA | EL SERPIS                    | LA ESPAÑOLA | JUVER           |
| 7,38                         | 9,53        | 7,38                         | 9,53        | 1,13            |
| 5,87                         | 5,67        | 5,87                         | 5,67        | 0,65            |
| (26% más)                    | (68% más)   | (26% más)                    | (68% más)   | (74% más)       |
| -                            | -           | -                            | -           | -               |
| 120                          | 80          | 120                          | 80          | -               |
| -                            | -           | -                            | -           | 50              |
| 109                          | 112         | 109                          | 112         | 66              |
| <b>99</b>                    | 75          | <b>99</b>                    | 75          | <b>Ausencia</b> |
| 208                          | 187         | 208                          | 187         | 66              |
| 50                           | 38          | 50                           | 38          | <b>Ausencia</b> |
| (50g)                        | (50g)       | (50g)                        | (50g)       | <b>Ausencia</b> |
| <b>Incorrecto</b>            | Correcto    | <b>Incorrecto</b>            | Correcto    | Correcto        |

Se llevaron a laboratorio 15 alimentos enriquecidos en Omega-3: lácteos, bebidas de soja, galletas, huevos, aceites y grasas, aceitunas rellenas de anchoa y néctar de fruta.

EPA y DHA son los Omega-3 que reducen el riesgo de sufrir enfermedades, entre otras las cardiovasculares. El linolénico es también Omega-3 pero no realiza la función de los EPA y DHA.

La principal fuente de los Omega-3 protectores de enfermedades son los pescados azules. Salmón, bonito y trucha aportan, respectivamente, 3, 4 y 10 veces más grasas EPA y DHA que el alimento enriquecido que más los contenía.

La manera más saludable y económica de asegurarse una ingesta suficiente de grasas Omega-3 es incluir en la dieta habitual pescados azules, atún o bonito, trucha, anchoa, sardinas, chicharro o jurel, y salmón, entre otros

Los alimentos enriquecidos en Omega-3 que contenían mayor cantidad de estas grasas saludables fueron huevos, productos lácteos y grasa para untar y condimentos alimenticios. Pero no deben sustituir (salvo que no se te toleren) a los pescados azules, fuente de otros nutrientes esenciales de los que estos alimentos enriquecidos carecen.

Seis de los 15 alimentos enriquecidos en Omega-3 ofrecían una cantidad de grasas Omega-3 notablemente menor a la declarada en sus etiquetas. Y cuatro de ellos no contienen grasas EPA y DHA (sólo presentaron ácido linolénico), por lo que son menos interesantes que los 11 alimentos que sí las contienen.