



CONSUMO DE ω -3 EN ALIMENTOS Y SU CONCENTRACIÓN EN ERITROCITOS DE GESTANTES.

Mónica Rojas Rodríguez¹, Miriam Álvarez Ramírez¹, Jesús Alveano¹, Sibíla Concha Santos¹, Jorge Fonseca Madrigal¹ y Virginia A. Robinson Fuentes¹

¹ Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. monny.09@hotmail.com

Resumen: Los omega-3 (ω -3) son ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (LC-PUFA), necesarios para una buena salud y un desarrollo adecuado. En el embarazo disminuyen las reservas de ω -3, (especialmente DHA y EPA) de los tejidos maternos al utilizarse en el desarrollo del feto. Actualmente no existen lineamientos oficiales para la suplementación de ácidos grasos ω -3 durante este periodo; sin embargo, se recomienda a las mujeres embarazadas consumir suplementos de aceites marinos para cubrir sus necesidades de estos ácidos grasos. Entonces, se requiere conocer si hay correlación entre la concentración ω -3 en eritrocitos de gestantes con lo reportado en un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos (CFCA). Se determinó la concentración de ω -3 en eritrocitos de pacientes gestantes porque reflejan el consumo de estos ácidos grasos cuatro meses previos a la toma de muestra. Se empleó un cuestionario validado en embarazadas mexicanas con el cual se determinó la cantidad y calidad de la grasa ingerida. Para establecer la relación ω -3 en eritrocitos y CFCA las muestras fueron analizadas mediante cromatografía de gases, según lo propuesto por Parra et al. (2002)¹. Los niveles encontrados de ω -3 en eritrocitos correlacionan de manera negativa con los niveles reportados de ingesta de las mismas pacientes.

1. M. S. Parra, L. Schanaas, M. Meydani, E. Perroni, S. Martínez, I. Romieu, "Erythrocyte cell membrane phospholipid levels compared against reported dietary intakes of polyunsaturated fatty acids in pregnant Mexican women", Public Health Nutr., Vol. 5, 6A, 2002, pp. 931-937.