



**Encuentro  
de JÓVENES  
INVESTIGADORES**

## **CONOCIMIENTO Y RECOMENDACIONES DE ÁCIDOS GRASOS n-3 EN LOS PROFESIONALES DE LA SALUD DE LA CIUDAD DE RECONQUISTA, SANTA FE** **Trosch, Narela**

*Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas*

*Directora: Fortino, María Alejandra*

*Co-director: Güemes, Rene*

Área: Ciencias Biológicas

Palabras claves: ácidos grasos n-3, conocimiento, recomendaciones

### **INTRODUCCIÓN**

Los ácidos grasos n-3 (AG n-3) son nutrientes esenciales y predominan en pescados de mar, semillas de chía, lino (y en sus respectivos aceites) y en el aceite de canola. La mayoría de las investigaciones en humanos muestran que estos tienen una amplia variedad de efectos positivos sobre la salud humana. Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) recomiendan ingerir un mínimo de 1100 mg/día y para cubrir estos requerimientos sugieren consumir pescado azul al menos dos veces por semana y al menos una vez por semana una cucharada de semillas. Sin embargo, en nuestro país, estos alimentos no forman parte de la alimentación habitual de las personas debido al desconocimiento de sus propiedades, formas de preparación, porciones recomendadas, falta de hábito y costo elevado.

Por este motivo resulta importante la difusión de información entre la población por parte de distintos profesionales de la salud, entre ellos médicos, nutricionistas y farmacéuticos, ya que ellos, como agentes de promoción, prevención y mantenimiento de la salud, son los que pueden recomendar correctamente su consumo a la población que asisten.

### **OBJETIVOS**

- Indagar sobre el conocimiento de aspectos generales y beneficios del consumo de AG n-3 en los profesionales de la salud.
- Identificar las situaciones en las que los profesionales de la salud recomiendan consumir AG n-3.

Título del proyecto: DISFUNCIÓN TISULAR EN SÍNDROME METABÓLICO Y COMPLICACIONES ASOCIADAS: SEMILLA DE CHÍA COMO ESTRATEGIA NUTRICIONAL DE TRATAMIENTO

Instrumento: CAI+D

Director: Dra María Eugenia D'Alessandro

Fecha de presentación: convocatoria 2020



Federación  
Universitaria  
del Litoral

## METODOLOGÍA

Se realizó una encuesta autoadministrada mediante Google Forms a profesionales de la salud de distintas áreas que residen en la ciudad de Reconquista (Santa Fe): medicina, nutrición y farmacia. El cuestionario contaba con 12 preguntas cerradas de carácter obligatorio divididas en dos secciones: la primera indagaba aspectos relacionados al conocimiento de los AG n-3 y la segunda las recomendaciones realizadas a los pacientes.

La muestra estuvo conformada por 26 médicos, 16 licenciados en nutrición y 7 farmacéuticos (n=49) entre 26 y 66 años de edad.

## RESULTADOS

El 89,8% de los profesionales reconoció a los AG n-3 como ácidos grasos poliinsaturados y el 95,9% los reconoció como nutrientes esenciales en todas las etapas de la vida.

Los beneficios que más se asociaron a los AG n-3 fueron el mejoramiento de los niveles de colesterol, triglicéridos y azúcar en sangre (95,9%), seguido de la reducción de la inflamación (61,2%) y el enlentecimiento de la progresión de enfermedades neurológicas (57,1%).

Los alimentos fuente de n-3 señalados como tal fueron pescados de mar (atún, bonito, caballa, salmón y sardinas) en un 95,9% y semillas de chía y lino, y sus aceites derivados, en un 91,8%. El aceite de canola solo fue reconocido por un 36,7%. Cabe destacar que un 53,1% de los profesionales indicó que el aceite de oliva también es fuente de n-3.

Por otro lado, el 95,9% de los profesionales recomienda el consumo de AG n-3, del cual el 29,7% lo hace únicamente con fines preventivos, el 4,3% con fines terapéuticos y el 66% con ambos fines. Las principales enfermedades en las que se utilizan son dislipemias, afecciones cardíacas, obesidad e hipertensión arterial con el 97,9%, 78,7%, 76,6% y 72,3%, respectivamente.

Más de la mitad de estos profesionales (51,5%) recomienda incorporarlos a través de alimentos fuente y suplementos dietarios, el 42,5% solo los primeros y el 6,4% solo los segundos. Los alimentos fuentes más recomendados son los pescados de mar (93,2%) y las semillas de chía y lino (81,8% y 63,6%, respectivamente). El 43,2% propone una frecuencia de consumo entre 1-3 veces por semana, el 20,5% entre 4-6 veces por semana y el 34,6% a diario. Los suplementos de n-3 de origen animal y vegetal son indistintamente recomendados (51,9%) y con frecuencia diaria (70,4%).

## CONCLUSIONES

Los profesionales de salud de la ciudad de Reconquista cuentan con los conocimientos suficientes y adecuados acerca de los ácidos grasos n-3. Sin embargo, la identificación errónea del aceite de oliva como alimento fuente de AG n-3 indica que resultaría provechoso afianzar aspectos relacionados al tipo de ácidos grasos presentes en los alimentos que indican como saludables a la población y su consiguiente beneficio, tanto más cuanto se encuentran en continuo estudio.

Casi la totalidad recomienda el consumo de AG n-3 como forma de prevención de enfermedades, principalmente metabólicas, a través de alimentos fuente y/o suplementos dietarios con una frecuencia superior a la recomendada por las GAPA.

## BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

**Ministerio de Salud de la Nación**, 2016. Guías Alimentarias para la Población Argentina. CABA. 252 pág.

**Ministerio de Salud de la Nación**, 2016. Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. CABA. 152 pág.

