

No hay duda que ciertos alimentos pueden beneficiar en gran medida la salud mental, estudios indican que el incorporar a la dieta los ácidos grasos Omega 3, favorece positivamente la salud mental.

Omega 3 vs Salud Mental

Una gran parte del cerebro está formado por grasa, de la cual el **15%** corresponde a Omega 3, importante en el sistema nervioso y esencial para el buen mantenimiento de las neuronas.

Al incluir ácidos grasos omega 3 en tu alimentación contribuyes al buen funcionamiento mental, favoreciendo la construcción de neuronas fuertes, además de una buena comunicación entre ellas (sinapsis). Así mismo podría mejorar el aprendizaje y la memoria (3)

Los ácidos grasos Omega 3 se encuentra de manera natural principalmente en peces que se alimentan de microalgas marinas, como son el salmón, atún sardina,

Porción	Alimento	Omega 3
150g	Atún	0.75g
100g	Sardina	2.6g
150g	salmón	1.5g
150g	caballa	3.9g
150g	anchoveta	3.45g

Algunos síntomas de su deficiencia:

- Acné, piel seca, caída del cabello,
- Problemas cardiovasculares
- Menor capacidad de aprendizaje
- Irritabilidad, presión alta

Cuadro 1: Alimentos Ricos en Omega3

Consuma 3 veces /semana atún u otros pescados grasos(Cuadro1), ello disminuye el riesgo de, deterioro mental y previene alteraciones de la materia gris ó corteza cerebral(2) responsable de nuestros pensamientos, análisis y toma de decisiones.



Requerimiento diario de Omega 3 según edad

	RDA 7 a 14 años	RDA 14 a 18 años	RDA 19 a 51 años a +
Omega 3 (g)	1 (3)	1.2 (3)	1.1- 1.6 (3)

El ejercicio regular, el óptimo descanso y una dieta equilibrada, también contribuyen a la buena salud cerebral y función mental.

(1)Organización Panamericana de la Salud

(2) Revista Neurology, Publicación de la American Academy of Neurology

(3) Centro de Investigación Lesión Cerebral

(4) Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies of Sciences 2002