



**Vete del taller SIN pagar**  
 Ahora RACE paga las facturas de tus averías y llega donde no llega tu seguro.  
[Llévate 30€ en gasolina](#)



**iPhone 4**  
 Consiga tu propio iPhone negro de 16Gb desde 0 €. Solo en la tienda online  
[Acceder aquí](#)

radio

Infórmate aquí  
 Y MU

Así son las Mañanas | Mediodía COPE | La Atalaya | La Linterna | Tiempo de Juego | El Partido de las 12 | La Noche de COPE | Dos Días Contigo

Más



Viernes, 16 de marzo de 2012  
 Actualizado 10:56h

24 horas de Radio e Información on-line

▶ **En directo**  
**Así son las Mañanas**  
 Ernesto Sáenz de Bur

Portada ▾ España Mundo Local ▾ Deportes ▾ Economía Sociedad Religión Cultura Ocio ▾ Toros Opinión

## DOS PIEZAS A LA SEMANA

# El salmón beneficia la salud de embarazadas y bebés

**SOCIEDAD** Dos piezas de salmón de piscifactoría a la semana benefician a las mujeres embarazadas y a sus bebés. Así se desprende de un estudio realizado por la Universidad de Granada dentro del proyecto "The salmon in pregnancy".

Redacción. Sociedad - 15-03-12



comentar | imprimir

Línea Editorial CC

### PARA COMPARTIR

Me gusta 19000

Recomendar

0

Compartir

Científicos de la Universidad de Granada han demostrado que comiendo dos piezas de salmón a la semana aumentan los niveles de omega 3 y mejoran las defensas antioxidantes, tanto de la embarazada como de su futuro hijo, debido a los niveles de selenio y retinol que contiene este tipo de pescado. Eso sí, el salmón en cuestión debe ser de piscifactoría ya que el pescado nacido en cautividad tiene un mayor contenido nutricional y menos niveles contaminantes.

Para llevar a cabo este proyecto, enmarcado dentro del Programa Marco de la Unión Europea "The Salmon in Pregnancy Study", se tomó una muestra de mujeres embarazadas al azar. Los científicos las dividieron en dos grupos, unas continuaron con su dieta habitual, las otras introdujeron el salmón a su dieta desde la semana 20 de embarazo hasta el día del alumbramiento.

Gracias a un exhaustivo control y a las muestras de sangre y orina entregadas por las mujeres en cinta, así como a las muestras obtenidas después del pinzamiento del cordón umbilical de los recién nacidos, los científicos demostraron que las mujeres que introdujeron el pescado en su dieta semanal aumentaron sus ácidos grasos omega 3 en su propio organismo y en el de sus hijos.

Además la ingesta de pescado a la que fueron sometidas hizo que el estrés oxidativo no aumentara, que la embarazada gozase de una mayor concentración de selenio y de retinol en su metabolismo y que se advirtiera un aumento de selenio también en el de sus bebés. Por otro lado no se advirtió que el consumo de salmón influyera negativamente en otros niveles metabólicos como los hidratos de carbono, lípidos, adipoquinas o citoquinas.

Si la recomendación de comer pescado cuatro veces a la semana deberíamos aplicárnosla todos, en el caso de las mujeres embarazadas y después de este estudio, con más razón.

## Un colaborador de Jazeera

### PUBLICIDAD

BONDIS reloj de pared, negro  
**€14,99**

### 24 horas de ...

- » La deuda pública española 68,5% del PIB en 2011
- » Rescatados los 12 inmigrantes en patera en apuros en aguas de Canarias
- » Detenido El Rafita entre Canarias y África
- » Roberto Domínguez: "A los políticos se les perdona dos pecados: ser compañeros e ir con ellos"
- » San Abrahán
- » Feijóo partidario en COI debate nacional sobre el cambio climático
- » El sargento acusado de Kantahar habría bebido
- » Dancausa en COPE: "Mi gran deuda pero gran compromiso económico para hacerla"
- » Los países del Golfo Pérsico embajadas en Damasco
- » El Juli convierte el centro de una plaza de toros

### PUBLICIDAD