El consumo semanal de salmón beneficia la salud de las embarazadas

Científicos de la UGR recomiendan su ingesta por su aporte de omega 3

R. G. / GRANADA | ACTUALIZADO 16.03.2012 - 01:00

0 comentarios 0 votos

Me gusta COMPARTIR

Científicos de la Universidad de Granada han demostrado que el consumo semanal de dos piezas de salmón de piscifactoría, rico en ácidos grasos omega 3 y mínimamente contaminado, durante el embarazo resulta beneficioso tanto para la salud de la mujer como para la del niño.

La investigación, enmarcada dentro de un proyecto financiado por el VI Programa Marco de la Unión Europea denominado *The Salmon in Pregnancy Study* (SiPS), revela que el consumo de salmón aumenta tanto en ellas como en los recién nacidos el nivel de ácidos grasos omega 3 y mejora las defensas antioxidantes de ambos. Además no afecta al nivel de estrés oxidativo en el organismo ni a la respuesta inflamatoria y la homeostasis vascular, según informó ayer la institución académica.

Para llevar a cabo este trabajo, sus autores seleccionaron una muestra aleatoria de mujeres embarazadas con un bajo consumo de pescado. Estas mujeres se dividieron en dos grupos: el grupo Control, que continuó con su dieta habitual, y el grupo Salmón, que incorporó a su dieta dos porciones de salmón "hecho a medida", desde la semana 20 del embarazo hasta dar a luz.

Este salmón se caracteriza por haber sido criado en piscifactoría pero con una dieta controlada, con el uso de ingredientes selectos (aceites y alimentos de origen vegetal como algas y zooplancton), de tal forma que es rico en ácidos grasos omega 3 de origen vegetal. Además, contiene antioxidantes como las vitaminas A y E, selenio y muy bajos niveles de contaminantes. Los científicos comprobaron que aquellas embarazadas que normalmente presentan una baja ingesta de pescado, cuando consumen dos porciones de salmón a la semana aumentan el contenido de ácidos grasos omega 3, tanto en ellas como en sus recién nacidos.

0 comentarios 0 votos

Pie de foto

AYER Y HOY__José Lu

Selección de los mejores artículos
investigador granadino publicados

- El pan de Granada
- La Tarántula de la Tempranica er
- Granada, la provincia más dulce
- Casas baratas en Granada
- Pedro Antonio de Alarcón, entre
- Granadinos en los cruceros de 19

0 COMENTARIOS

Ver todos los comentarios

Su comentario

Nombre * Email (no se muestra) *

Blog o web

Normas de uso

Este periódico no se responsabiliza de las opiniones vertidas en esta sección y se reserva el derecho de no publicar los mensajes de contenido ofensivo o discriminatorio.