

- [ARCHIVO](#)
- [Video](#)
- -
- [Audios](#)
- -
- [Fotos](#)
- -
- [Móvil](#)
- -
- [RSS](#)

[RPP Noticias](#)

Nutrición



[Radio en vivo](#)

La rotativa del aire

- [Portada](#)
- [Radio](#)
- [Actualidad](#)
- [Deportes](#)
- [Entretenimiento](#)
- [Mis imágenes](#)
- [ReporteroW](#)
- [Blogs](#)
- [Listas](#)
- Más ▾
 - [Premio Integración](#)
 - [Fútbol](#)
 - [Famosos](#)
 - [Chollywood](#)
 - [Tecnología](#)
 - [Temas](#)
 - [Campañas](#)
 - [Trailers](#)
 - [Rankings](#)
- [Campañas](#)
- [Nutrición](#)

Beneficios del consumo de salmón durante el embarazo

Lunes, 19 de Marzo 2012 | 10:15 am

•

0

Me gusta

332

•

Compartir

•



PUB Cortesía Minsa

Un nuevo estudio ha querido comprobar los beneficios de comer salmón durante el embarazo.

El salmón es una especie de pescado azul rico en Omega-3, además existen variedades de piscifactoría que minimizarían el riesgo de acumular metales pesados en el organismo y que podrían resultar perjudiciales para la madre o el feto.

Sobre el estudio:

- Científicos de la Universidad de Granada han demostrado que el consumo de dos piezas de salmón de piscifactoría a la semana 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 las mujeres como en sus recién nacidos, el nivel de ácidos grasos omega 3, y mejora las defensas antioxidantes de ambos debido a los niveles de selenio y retinol contenidos en el pescado.**
- Las 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.
- Este salmón se caracteriza por haber sido criado en piscifactoría pero con una dieta controlada (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 vitaminas antioxidantes como las vitaminas A y E, selenio y muy bajos niveles de contaminantes.
- **El consumo de dos porciones de salmón a la semana durante el embarazo no aumenta el estrés oxidativo:** la mejora de las defensas antioxidantes podría ser útil para prevenir y/o reducir el estrés oxidativo adicional asociado al embarazo normal.

Beneficios del omega 3 durante el embarazo:

Los ácidos omega-3 ayudan a controlar la presión arterial, reduce la tasa de colesterol y mejoran las funciones cardíacas.

Contribuye a un mejor desarrollo cognitivo del bebé ya que son esenciales para el desarrollo cerebral del bebé y reduciría sus resfriados, mientras que previene la depresión de la madre.

Noticias relacionadas

- [Parto inducido podría complicar salud de la madre y el niño](#)
- [Conozca los beneficios de tener un parto natural](#)

Temas :

[embarazoomega3vitaminassalmon](#) [Nutrición](#)

•