

Mira esto: [Las mejores fotogalerías](#) | [Temas T.I.](#) | [Últimos vídeos](#)

Enti

Salud

noticias, artículos

Portada	España	Mundo	Política	Dinero	Deportes	El Tiempo	Salud	Sucesos	Tierra	Ciencia	Educa	Empleo	Moto
Gente	Tele	Música	Cine	Cultura	Increible	Moda	Belleza	Players	Familia	Religión	Local		

El consumo de salmón durante el embarazo es beneficioso para la madre y para el bebé

15/03/2012 - T.I.

Los niveles de selenio y retinol de los salmones son beneficiosos para la madre y para le bebé.

El experimento se realizó desde la semana 20 de embarazo hasta el momento de dar a luz.

Me gusta

0

Deja tu comentario



ÚLTIMA HORA

La primera cesárea reduce los riesgos de las posteriores

Docentes de Alcobendas contarán con una guía sanitaria para enfrentarse a alergias y dolores de los alumnos

UPyD tacha de "inaudito" que la consejera de Sanidad "dé unos datos un día y los desmienta al siguiente"

SEC y semFYC firman un acuerdo de

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

Su 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 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. Además no afecta al nivel de estrés oxidativo en el organismo ni a la respuesta inflamatoria y la homeostasis vascular.

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 de 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

AL MINUTO

- 11:31** Revilla "profundamente decepcionado" por la "n capacidad de reivindicación" de Diego con Rajoy
- 11:31** UPN y PPN no acuden a de trabajo con Etxerat e Parlamento de Navarra
- 11:30** (Ampl) El volumen de de la Región de Murcia asce 2.806 millones durante pasado año

SÍGUENOS EN...



LO MÁS VISTO

-  **Mitos y verda 'light': la sac cancerígena y sin azúcar pu**
-  **Siete consejo: crisis no afec**
-  **Unas plantas propias de la pueden ayud el cáncer**
- 4 La ONU alerta de que la c**

colaboración para "crear escenarios de apoyo en los campos formativo e investigador"

criado en piscifactoría pero con una dieta controlada, usando 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 vitaminas antioxidantes como las vitaminas A y E**, selenio y muy bajos niveles de contaminantes.

Las mujeres participantes en el estudio proporcionaron muestras de sangre y de orina y completaron un cuestionario de frecuencia de alimentos en la semana 20 del embarazo (que recopilaba la ingesta de alimentos en las 12 semanas previas), igual que en la semana 34. Posteriormente, en la semana 38 del periodo gestacional, también se tomaron **muestras de sangre y de orina** y, en el momento del nacimiento, se recogió la **sangre de cordón de la vena umbilical después del pinzamiento del cordón**, inmediatamente después del parto.

Los científicos comprobaron que aquellas mujeres 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, y consiguen alcanzar la ingesta mínima recomendada para estos ácidos grasos.

Además, el consumo de dos porciones de salmón a la semana durante el embarazo **no aumenta el estrés oxidativo**, a juzgar por los biomarcadores de oxidación de lípidos y de daño oxidativo al ADN determinados en este estudio. Incluso, aumentan las concentraciones de selenio y retinol en las mujeres embarazadas y de selenio en los recién nacidos. Esta mejora de las defensas antioxidantes podría ser útil para prevenir y reducir el estrés oxidativo adicional asociado al embarazo normal.

Por último, el consumo de salmón de piscifactoría a la semana, por parte de las mujeres embarazadas del estudio, **no afecta negativamente al sistema de defensa antioxidante, al metabolismo de los hidratos de carbono o de lípidos**, así como tampoco a la concentración de adipoquinas, citoquinas o de los biomarcadores de homeostasis vascular, de sus recién nacidos.

Los autores de este trabajo son los profesores de la **Universidad de Granada** Cruz Erika García Rodríguez, Ángel Gil Hernández, María Dolores Mesa García y Concepción María Aguilera García.



más personas qu

5



Las momias n sus enfermed

6



España se ale más de la Die Mediterránea

LOCAL

Pulsa e accede de



Me gusta

0

Deja tu comentario

OTRAS NOTICIAS

[Las autoridades de Países Bajos amplían la advertencia sobre los implantes mamarios PIP](#)
[Condenados 2 médicos ceutíes por faltas de homicidio por imprudencia profesional tras la muerte de 2 neonatos](#)

[La Plataforma en Defensa del Bienestar recuerda la falta de legitimidad del Parlament para legalizar el copago](#)

[El Colegio de Farmacéuticos de Alicante analizará más de mil muestras de horchatas y helados artesanos](#)

o COMENTARIOS

DEJA TU COMENTARIO

Comenta *

Nombre de usuario *

Email *

* Campos obligatorios

He leído y acepto las normas de uso