

Clasificados

- CASAS
- EMPLEOS

PORTADA COAHUILA NACIONAL INTERNACIONAL DEPORTES ESPECTACULOS VIDA Y ARTE TECNOLOGIA FINANZAS

Video | Galerías | Lo ultimo | Lo mas Leido | iPad | Cine Cartelera | Yo Reportero | RSS | Twitter

»Inicio » Vida y arte »

TAMANO DE LA LETRA:

Embarazada, ¡consume pescado!

vota: ★★★★★ | Existen 0 votos ★★★★★

Regístrate para ver

Isabel Martinez Pita/EFE-Reportajes
02 marzo 2012

Tags Relacionados: [embarazo](#), [dieta](#), [nutricion](#), [pescado](#), [hijo](#), [ninos](#), [salud fisica](#), [salud mental](#)

para ver su significado

Comer pescado durante el embarazo mejora la capacidad intelectual de los niños y les asegura un futuro más saludable física y mentalmente.

Madrid, España.- Lejos de desaconsejar el consumo de pescado a las gestantes como se ha venido haciendo hasta hace poco, por su alta toxicidad en mercurio, los científicos han demostrado que su ingesta durante el embarazo aumenta la capacidad intelectual de los hijos.

Los resultados han sido obtenidos en el marco del proyecto NUTRIMENTHE – Efecto de la dieta sobre el rendimiento mental de los niños-, financiado por la Unión Europea y coordinado por la profesora en Pediatría, Cristina Campoy, de la Universidad de Granada (sur de España) y miembro de la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátricas (ESPGHAN).



La ingesta del pescado durante el embarazo aumenta la capacidad intelectual de los hijos. Foto EFE

0

En el estudio se realizaron test de inteligencia verbal, motricidad y conducta social sobre los hijos de aquellas madres que más pescado habían tomado durante su embarazo, quienes demostraron tener mejores resultados.

EL PESCADO, FUENTE DE NUTRIENTES

Cristina Campoy explica el proyecto que le ha llevado a ella y un equipo de científicos europeos a estas conclusiones.

“Llevamos cuatro años investigando el efecto de la dieta sobre el desarrollo cognitivo de los niños. En Europa hay 25,000 niños en seguimiento sobre los que se están estudiando, en las etapas precoces de la vida, la evolución de distintos nutrientes con el fin de evaluar sus efectos, a partir de la dieta prenatal y durante la gestación. Hemos utilizado para ello una fórmula muy enriquecida en proteínas y otra con menos contenidos en proteínas”.

La pediatra explica por qué ha sido el pescado el objeto de este estudio: “En el caso del pescado hemos analizado el efecto de su ingesta durante la gestación, como fuente de ácidos grasos omega-3 y omega-6, y en concreto los de cadena larga, como el ácido

Publicidad»

Síguenos en:



Nuestra Comunidad»

Crea una cuenta o i ver lo que están ha

- 1.080 personas recomiendan
- 136 personas recomiendan es
- 52 personas recomiendan est

Plug-in social de Facebook

VANGUARDIA on Facebook

www.vanguardia.com.mx/embarazada¡consumapescado!-1230037.html

docosahexaenoico (DHA), un componente estructural clave de las membranas celulares del cerebro”.

El pescado, según los análisis realizados, posee unas cualidades nutrientes que hacen que sea aconsejable en la alimentación de las gestantes, como indica Campoy:.

“El equilibrio de esos ácidos grasos en el pescado están muy bien distribuidos y creemos que es una fuente muy importante de nutrientes. Por ese motivo aconsejamos que las mamás embarazadas deberían alcanzar al menos una ingesta de 200 miligramos al día de ácido docosahexaenoico (dha) presente en los ácidos grasos omega-3, que son tan importantes en la dieta”.

Para Cristina Campoy, el pescado es el alimento ideal, no solamente para alcanzar esas recomendaciones de los ácidos grasos omega-3, sino también "para alcanzar los niveles adecuados de otros nutrientes importantes relacionados con el neurodesarrollo, como son el yodo o el fósforo".

Y para alcanzar esos 200 miligramos de ácido docosahexaenoico, precisa la pediatra, “sería suficiente que la futura mamá consumiera dos piezas de pescado a la semana en el caso de que sea pescado azul. Si se trata de pescado blanco las recomendaciones pueden aumentar hasta tres o cuatro raciones a la semana”.

SIN RIESGO PARA LAS GESTANTES

Hasta ahora los pediatras desaconsejaban el consumo de pescado a las mujeres en proceso de gestación por los niveles de mercurio que contienen los peces como consecuencia de la contaminación de los océanos y su acidificación.

Sin embargo, Campoy señala que, “así como antes se aconsejaba a las gestantes no comerlo por miedo a la toxicidad que pudiera tener por sus altos niveles de mercurio, nosotros hemos comprobado que no conlleva ningún riesgo para la salud. Se ha demostrado que es más beneficioso que tomen las mamás pescado a que dejen de tomarlo, por su efecto a largo plazo sobre el desarrollo mental de los niños”.

Pero el consumo del pescado no solo es recomendable durante el periodo de gestación. En el estudio se señala que debe estar presente en la dieta antes de la concepción y tras el nacimiento, si la madre da el pecho a su hijo.

De esta forma, subraya la especialista, se consigue que “si las madres están bien nutridas y han tomado durante su gestación el pescado adecuado y las concentraciones correctas, estos niños van a mejorar su coeficiente intelectual entre 4 y 7 puntos. Eso es muchísimo”.

Pero el estudio de estos científicos europeos va más allá y afirman que esta dieta, no solo va a mejorar el desarrollo cognitivo del niño, sino que además “con que variáramos un solo punto de coeficiente intelectual en la población, se causaría un impacto tremendo. Ese aumento revertiría en millones y millones de dólares porque provocaría un aumento de crecimiento intelectual de la sociedad que acarrearía un mayor desarrollo, ya no solo personal sino empresarial, profesional, etc.”.

Por eso, la médico insiste en que “todas las campañas que se puedan hacer de prevención y de mejora del estado nutricional de la mujer embarazada y el aporte alimenticio que se le dé a los niños durante el primer año de vida va a ser crucial para que, a la larga, obtengamos un beneficio muy positivo, mejorando o, por lo menos, haciendo que el desarrollo de los niños sea lo más óptimo posible”.

Las mujeres que en la actualidad comienzan a ser madres pertenecen a una generación en la que se las ha acostumbrado a una alimentación basada, sobre todo, en muchas grasas saturadas y alimentos muy azucarados. La doctora Campoy advierte que “durante los años pasados la gente que ahora está llegando a los 25 ha tenido una infancia y adolescencia en la que ha primado este tipo de alimentos que no son saludables, y ahora les cuesta mucho hacer una dieta más sana”.

La científica aconseja a las mujeres que se preparen antes de la concepción para llegar bien al embarazo. Acudir al nutricionista, comprobar que su dieta es correcta y detectar los déficit nutricionales que pueda tener para que se le diseñe una dieta apropiada.

Y si no se puede tomar el pescado fresco, asegura la pediatra, “se puede tomar congelado, pero que sea de buena calidad. Introducir en la dieta las nueces, los cereales, la leche y aumentar el contenido de agua, muy importante para las embarazadas para que se hidraten correctamente porque muchas veces están llenando su cuerpo de calorías extras vacías que no aportan nada”.

07:24 a.m.

Deportes: America gana y honra a

07:20 a.m.

Deportes: Siete atletas clasifican p

07:13 a.m.

Internacional: Vladimir Putin festeja con lagrimas

Coahuila: 'Hay buen nivel de adopción en Coahuila'

Coahuila: Ofrecera Agsal tinacos e

Nacional: Deja lucha antinarco a 9 días de iniciarse

**TU EMBARAZO,
semana a semana**

**RECIBE
TOTALMENTE
GRATIS**

6 revistas MI BEBE Y YO



GRATIS
HAZ CLIC AQUÍ

Productos de Bebés

Descuentos increíbles de hasta el 15% en la 1ª en recibir las ofertas!
PromocionesFarma.com/Oferas+E

Solo Omega3, DHA y EF

Perlas Naturales, Concentra Apúntate y ahorra 15%
www.mitiendaomega3.com

Su Alarma desde 29 €/

Instale una Alarma en su hogar por sólo 29€/mes! Hasta 31 de marzo
www.securitasdirect.es/Alarmas

“La adecuada alimentación antes y durante la gestación y lactancia va a ser como el tesoro que vamos a dejar a nuestro hijo. Es la base que estamos fabricando para que su desarrollo sea óptimo a largo plazo. Ese es el mensaje que queremos transmitir”, concluye Cristina Campoy.

DESTACADOS:

* “El equilibrio de los ácidos grasos en el pescado están muy bien distribuidos y creemos que es una fuente muy importante de nutrientes. Por ese motivo aconsejamos que las mamás embarazadas deberían alcanzar al menos una ingesta de 200 miligramos al día de ácido docosahexaenoico (dha) presente en los ácidos grasos omega-3, que son tan importantes en la dieta”, comenta la pediatra, Cristina Campoy, coordinadora del estudio y que trabaja en la Universidad de Granada (sur de España).

* Para alcanzar el ideal de 200 miligramos de ácido docosahexaenoico, precisa la pediatra, “sería suficiente que la futura mamá consumiera dos piezas de pescado a la semana en el caso de que sea pescado azul. Si se trata de pescado blanco las recomendaciones pueden aumentar hasta tres o cuatro raciones a la semana”.

* Pero el consumo del pescado no solo es recomendable durante el periodo de gestación. En el estudio se señala que debe estar presente en la dieta antes de la concepción y tras el nacimiento, si la madre da el pecho a su hijo.

Tags Relacionados: [embarazo](#), [dieta](#), [nutricion](#), [pescado](#), [hijo](#), [ninos](#), [salud fisica](#), [salud mental](#)

mo



TAMANO DE LA LETRA:



Descarga la barra de herramientas de Vanguardia

Es gratis

Notas relacionadas:

[Medicamento para disfuncion erectil corrige problemas urinarios](#)

[Enlaces patrocinados](#) [Archiveros](#)

[Sillas para Oficina](#)

[Hoteles Saltillo](#)

Comenta aquí

Me gusta

1 person liked this.

Agregar un comentario nuevo

[Iniciar sesion](#)



Mostrando 0 comentarios

Ordenar por más recientes

[Suscribirse por correo electronico](#) [RSS](#)

URL de Trackback

Ahora en portada

07:36