

Estudio revela cómo embarazadas y bebés se benefician del consumo de salmón



Contenido

Written by mundoacuicola.cl

Tuesday, 17 April 2012 05:44



Según un nuevo estudio realizado en España, las embarazadas pueden consumir dos raciones de salmón de cultivo a la semana, dado que es beneficioso para ellas y sus hijos. El pescado debe estar enriquecido con ácidos grasos Omega 3. El estudio, publicado en el American Journal of Clinical Nutrition, fue subvencionado en parte por el proyecto SIPS («Estudio del salmón en el embarazo»), financiado por el Séptimo Programa Marco de la UE (7PM).

Investigadores de la Universidad de Granada, España, observaron que el consumo de salmón eleva los niveles de ácidos grasos Omega 3 tanto en la madre como en el niño y que potencia sus defensas antioxidantes. ¿Qué es lo que provoca este incremento en sus niveles de ácidos grasos y en sus defensas? Los responsables de este aumento son las concentraciones de selenio y retinol presentes en el salmón. También descubrieron que el salmón no modifica los niveles de estrés oxidativo, la respuesta inflamatoria ni la homeostasis vascular.

Los investigadores evaluaron participantes divididas en dos grupos: el «grupo del salmón» consumió dos raciones de salmón «tratado» desde las 20 semanas de gestación hasta el término y el grupo de control mantuvo una dieta normal.

El equipo suministró a las participantes pescado de cultivo criado con una dieta controlada compuesta por ingredientes especiales como aceites vegetales y alimentos como algas y zooplancton. Gracias a esta dieta especial, se encontraron en el salmón niveles más altos de ácidos grasos Omega 3 junto a altas concentraciones de vitaminas antioxidantes, tales como las vitaminas A y E, y también de selenio. Según los investigadores, el pescado contenía también niveles muy bajos de contaminantes.

El equipo también tomó muestras de sangre y orina de ambos

Menu Principal

[Portada](#)

[Seminario: Océanos la Frontera del Siglo XXI](#)

[Quiénes somos](#)

[Noticias](#)

[Artículos](#)

[Contáctenos](#)

[Mar Educacional](#)

[Mar Histórico](#)

[Mar Industrial](#)

[Mar Artístico](#)

[Mar Deportivo](#)

[Mar Institucional](#)

[Mar Científico](#)

[Enlaces web](#)

[Mitos y Leyendas](#)

[Historias de Mar](#)

[Colegio Constitución](#)

[Actividades Educativas](#)

[Glosario Marítimo](#)

[Cursos de vela](#)

[Clubes Náuticos](#)

[Página Marina](#)

[Hombres de Mar](#)

[Noticias Deportivas](#)

[Regata de Chiloé](#)

[Ensayos de Mar](#)

[Lider educamos](#)

[Blog](#)

Últimos post

[Ampliación del canal de Panamá podría retrasarse](#)
 Estudio revela cómo embarazadas y bebés se benefician del consumo de salmón

Buscar contenidos...

....

Usuarios en línea

We have 311 guests online



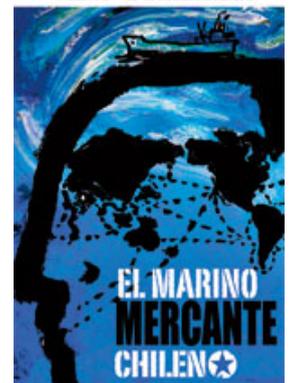
FOTOS



VIDEOS



**NUEVO
DOCUMENTAL
VER TRAILER**



eLearning:
Portal educativo
mardechile

RESERVA
NAVAL
YATES



Guías

grupos. Todas las participantes completaron un cuestionario de hábitos alimenticios en las semanas 20 y 34 de la gestación. Los datos generados proporcionarían información sobre la ingesta de alimentos durante las 12 semanas anteriores. Volvieron a tomar muestras de sangre y orina en la semana 38 de la gestación y en el parto. También tomaron muestras del cordón umbilical una vez que hubieron nacido los bebés.

Sus hallazgos muestran que las concentraciones de ácidos grasos Omega 3 mejoraron cuando las mujeres embarazadas consumieron dos raciones de salmón a la semana, cosa que normalmente no hacían. Obtuvieron resultados similares con los recién nacidos. El resultado final es que dos raciones de salmón a la semana proporcionan a embarazadas y bebés el medio de garantizar la ingesta mínima recomendada de ácidos grasos Omega 3.

El equipo descubrió también que los biomarcadores de oxidación de lípidos y el daño oxidativo al ácido desoxirribonucleico (ADN) permanecía inalterable después de haber consumido salmón.

En resumen, el consumo de dos raciones de salmón a la semana durante el embarazo no aumenta el estrés oxidativo. Las concentraciones de selenio y retinol también aumentaron en el plasma de las mujeres embarazadas y se incrementaron las concentraciones de selenio en los recién nacidos.

AquaVision 2012:
¿Cómo alimentar
9.000 millones de
personas?
16% de aumento
registra la
temporada de
fruta en TPS
Chileno "Pisco
Sour" ganó 2a
fecha del
Sudamericano
Soto 40 y
Escuela Naval
brilló en Nacional
VTR Oceánico

Los más leídos...

Peces
Índice de Recetas
Crustáceos y
Moluscos
El
desplazamiento
de las Placas
tectónicas
Moluscos
Los Mapas:
imágenes de
nuestra Tierra
Océanos y
mares: un mundo
por explorar
Fiestas patrias:
Chilenos bailan,
cantan y payan
por la web

BlogRoll

Aquarium
Santiago
Reinserción
Laboral Armada
de Chile
Armada de Chile
Aqua-
Investigación y
Desarrollo
Museo Naval y
Marítimo
Accidentes
Marítimos
Museo Esmeralda

Metodológicas para Colegios



Video Armada 2009 from
Mardechile on Vimeo.



Ver documental
en Línea