

ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES: NUTRIENTES CLAVE DURANTE EL EMBARAZO

Los ácidos grasos esenciales son un tipo especial de grasas que solo puede obtenerse de los alimentos; es decir, el cuerpo no los produce. Existen dos tipos de ácidos grasos esenciales: omega 3 y omega 6.

Ambos son muy importantes durante el embarazo y la lactancia porque son necesarios para el crecimiento y desarrollo humanos. Si bien es importante obtener un equilibrio de ácidos grasos esenciales, este documento se centra en el omega 3 porque la "típica" dieta norteamericana tiende a ser baja o deficiente en cuanto al omega 3.

Existen tres tipos de ácidos grasos omega 3:

- Ácido docosahexaenoico (DHA)
- Ácido eicosapentaenoico (EPA)
- Ácido alfa-linolénico (ALA)

Tanto el DHA como el EPA se encuentran principalmente en el pescado y su aceite. El ALA se encuentra principalmente en las semillas (como la linaza), los aceites vegetales (como el de soya, colza y linaza) y en algunos vegetales de hoja verde.

Cómo le ayudan a usted y a su bebé los ácidos grasos

Las investigaciones demuestran que el DHA y el EPA son especialmente importantes para la madre y el embrión o feto. Los ácidos grasos omega 3 son vitales en el desarrollo del cerebro, el sistema nervioso y los ojos del bebé. Los beneficios para la madre pueden incluir un menor riesgo de preeclampsia, depresión posparto y parto prematuro.

Cantidades recomendadas

La recomendación general para las mujeres embarazadas es un consumo de aproximadamente 250 mg de DHA diarios. Con la excepción de ciertos pescados conocidos por sus altos niveles de contaminación con mercurio (tiburón, caballa gigante, blanquillo y pez espada), comer pescado y marisco variado es esencial para que tanto usted como su bebé gocen de una buena salud general.

Su meta debería ser consumir unas 12 onzas de pescado o marisco con bajo contenido en mercurio a la semana. La mitad (6 onzas) puede ser atún blanco en lata.

Acerca de los suplementos

Los suplementos de aceite de pescado pueden contribuir a que logre consumir suficientes ácidos grasos omega 3 del tipo DHA y EPA. Sin embargo, debe tener en cuenta que los suplementos no siempre se absorben igual de bien que las fuentes de alimentos y que pueden tener efectos secundarios. Elija los suplementos más puros. El sitio web del Fondo de Defensa Ambiental (www.edf.org, haga clic en "seafood selector" [seleccionador de pescado y marisco]) cuenta con información sobre los mejores suplementos de aceite de pescado.

Efectos secundarios de los suplementos

Los efectos secundarios de los suplementos de aceite de pescado incluyen:

- Gases
- Retortijones
- Heces blandas
- Sabor de boca a pescado

Muchas compañías han modificado sus productos para reducir algunos de estos efectos secundarios.

Advertencias:

- Informe a su médico si está tomando anticoagulantes, tales como productos de heparina de bajo peso molecular.
- Consumir más de 3000 mg al día de omega 3 puede provocar sangrados.
- Evite los suplementos hechos a partir de aceites de hígado de pescado durante el embarazo, ya que tienen niveles más altos de vitamina A, que pueden estar asociados a efectos tóxicos para el feto.

Consulte nuestra tabla útil sobre fuentes saludables de aceites grasos esenciales en el reverso.





Fuentes de alimentos ricas en DHA y EPA (de mayor a menor contenido en mg)

Alimento - 6 onzas (oz) de pescado cocinado, a menos que se indique lo contrario	Miligramos (mg) de DHA + EPA	Alimento - 6 onzas (oz) de pescado cocinado, a menos que se indique lo contrario	Miligramos (mg) de DHA + EPA
Salmón del Atlántico, de granja	3,650	Cangrejo azul (3 oz)	400
Salmón del Atlántico, salvaje	3,130	Bagre, salvaje	400
Trucha arcoíris, de granja	1,960	Abadejo	400
Trucha arcoíris, salvaje	1,670	Salmón rosa sin espinas ni piel (marca Chicken of the Sea), 3 oz	370
Sardinas, en agua (2.8 oz)	1,500	Cangrejo buey del Pacífico, 3 oz	340
Salmón, de lata (rojo o rosa) 3 oz	1,200	*Atún blanco enlatado (marca Starkist) en agua	330
Ostras del Pacífico (3 oz)	1,170	Bagre, de granja	300
Platija	850	Camarones o bacalao del Atlántico, 3 oz	270
Lenguado	850	Almejas, 3 oz	240
Sardinas en aceite vegetal, 3 oz	840	*Atún blanco <i>light</i> enlatado (marca Starkist) en agua, 3 oz	240
Halibut	790	Pasta de mantequilla para untar Omega Plus de Smart Balance	160
Pescado de roca	750	Huevos con omega 3 Land O' Lakes, 1 huevo	150
Palitos de pescado (6)	680	Langosta, 3 oz	70
Perca marina	640	Yogur con omega 3-DHA Breyers Smart!, 6 oz	30
Vieiras	620	Leche con omega 3-DHA Horizon Organic, 8 oz	30
Bacalao del pacífico	470	Leche de soya con omega 3-DHA Silk Plus, 8 oz	30
Atún aleta amarilla, fresco	470	1 huevo grande	20

*Límite el consumo de atún blanco a 6 oz por semana.

Republicado con permiso de Nutrition Action Healthletter, una publicación del Centro de las Ciencias de Interés Público, www.cspinet.org, una organización sin ánimo de lucro.