



## MADRES SALUDABLES— BEBÉS SALUDABLES

*Omega-3s en el embarazo y en la primera infancia*

### **Embarazo—Substancias nutritivas para dos**

El embarazo es una época especial para nutrir a las madres y a sus bebés en desarrollo. Los dos dependen de lo que come la madre y de las substancias nutritivas que almacena su cuerpo. El embarazo aumenta la necesidad de casi todos los nutrientes, pero algunas substancias nutritivas deben estar al alcance en el momento oportuno para el bebé en desarrollo. Algunos de éstos están en mayor abundancia en los pescados — el ácido graso omega-3, DHA\*. Estas substancias nutritivas son esenciales para el desarrollo del cerebro del bebé.

### **DHA—Esencial para el desarrollo del cerebro**

El DHA es un componente básico para la formación del cerebro y de los ojos. Se necesita para la óptima formación del cerebro y el desarrollo de las neuronas (las células nerviosas del cerebro), especialmente en los últimos tres meses del embarazo y durante los dos primeros años de vida del bebé. El DHA está concentrado en la retina del ojo y es importante para la función de la vista. El DHA hace también que las neuronas puedan transmitir mensajes entre sí. Esta comunicación es crítica para el funcionamiento del cerebro.

Hay cada vez más certeza de que después del nacimiento, los bebés que reciben DHA de la leche materna o de preparado para lactantes con suplemento de DHA, obtienen mejores resultados en las pruebas de desarrollo, en comparación con los bebés alimentados con preparados para lactantes que no tienen DHA. Ellas también presentan también un sistema nervioso más desarrollado. Algunos estudios sugieren que los niños bien nutridos con DHA, tienen más facilidad para aprender y menos posibilidad de desarrollar anomalías de aprendizaje o de comportamiento, en comparación con los niños que no han consumido DHA.

### **¿De dónde obtienen las madres el DHA?**

Las madres, como todos nosotros, obtienen casi todo su DHA del alimento, mayormente por comer pescado y mariscos. Las cantidades más grandes se encuentran en los pescados grasos como el salmón, la macarela, los arenques y las sardinas. Se produce una pequeña cantidad de DHA en los aceites hechos de ciertas semillas (p.ej., el aceite de lino, de canola, de las nueces de nogal), pero las cantidades que producen son muy pequeñas y pueden no satisfacer las necesidades de desarrollo del bebé. La mejor forma de asegurar que el bebé en desarrollo tenga suficiente DHA es comer pescado, especialmente las especies grasosas, en forma regular. Si las mujeres no comen pescado de ninguna especie, pueden obtener DHA de las cápsulas de aceite de pescado, de los huevos con suplemento de DHA, y en algunas barras nutritivas fortificadas. Dependiendo únicamente de alimentos vegetales para tener mega-3 puede no satisfacer la necesidad del DHA del bebé o de la madre.

### **¿De dónde obtienen los bebés en desarrollo el DHA?**

En los últimos tres meses de embarazo, el bebé absorbe de la madre grandes cantidades de substancias nutritivas, incluyendo DHA. Las madres que comen pescado mientras están embarazadas o están amamantando, aseguran que sus bebés tengan suficiente DHA para el desarrollo apropiado del cerebro y de los ojos. Debido a que la leche materna contiene DHA, el bebé lo obtiene al estarse alimentando de la madre. Las madres que comen pescado cuando le están dando el pecho a su bebé, tienen más DHA en su leche que las madres que no comen pescado.

Si la madre no come mariscos, el bebé tratará de satisfacer sus necesidades de las reservas del cuerpo de la madre. El bebé obtendrá la cantidad suficiente para cubrir sus necesidades dependiendo de que la madre esté bien nutrida. Las madres que no comen pescado de ninguna especie, tienen menos DHA disponible para sus bebés y tienen menos DHA almacenado.

### **El DHA en los 6 primeros meses de vida**

El cerebro continúa desarrollándose en los dos primeros años después del nacimiento. Por esa razón los alimentos con DHA son importantes en la primera etapa de la vida. Alimentarse del pecho de la madre asegura que el pequeño obtenga DHA de la leche de la madre. Cuando se deja de darle el pecho al niño, debe alimentarse con preparados lácteos y alimentos con DHA.

Las madres que usan preparados infantiles lácteos, deben seleccionar uno que contenga DHA y AA, otro ácido graso. Ahora se están agregando estos ácidos grasos a muchos preparados lácteos infantiles, pero no a todos; así es que revise la etiqueta para ver si contienen DHA.

### **Bebés prematuros y con bajo peso al nacer**

Los bebés que nacen antes de 37 semanas de gestación y los recién nacidos con un peso inferior a 5 1/2 libras (2500 gramos) tienen más posibilidad de carecer de suficiente DHA que necesitan para su mejor desarrollo. Esto se debe a que no han tenido suficiente tiempo para obtener de su madre el DHA que necesitan y que no tienen reservas de DHA. Los bebés prematuros y los bebés muy pequeños reciben por lo general un preparado infantil lácteo especial hasta que pueden alimentarse del pecho de la madre o han crecido lo suficiente para tomar preparado lácteo regular. Es importante que estos bebés pequeños tengan un preparado infantil con DHA y AA para asegurarles un desarrollo cerebral y ocular apropiados. Los estudios han demostrado que los bebés prematuros y con bajo peso al nacer se desarrollan mejor y tienen menos problemas de salud cuando se les da un preparado lácteo con DHA, en comparación con los bebés que toman un preparado sin este suplemento.

### **Suministro de DHA a niños que empiezan a caminar y a niños pequeños**

Después de los 6 meses de edad, cuando se introducen los alimentos sólidos, los infantes pueden obtener DHA de las yemas de huevo que contengan esta substancia nutritiva. Los huevos con DHA tienen esa mención en la etiqueta. Cuando los niños tienen alrededor de un año de edad, se les puede dar pescado enlatado, como salmón o atún ligero.

### **¿No ofrece peligro comer pescado?**

A algunas personas se les ha atemorizado porque dicen que comer pescado es peligroso por el mercurio y otros contaminantes. Aunque todos los pescados y mariscos tienen muy pequeñas cantidades de contaminantes, los pescados y mariscos de Alaska están incluidos entre los que tienen los niveles más bajos. Análisis recientes del Estado de Alaska confirman que el salmón, el tipo bacalao y el abadejo de Alaska presentan riesgos insignificantes a la salud por mercurio y otros contaminantes. Para no estar en peligro, la Oficina de Control para Drogas y Alimentos aconseja que todas las mujeres embarazadas y las que estén amamantando, así como los niños pequeños, eviten comer tiburón, pez espada, pez lololátilo y macarela rey, debido a su contenido de mercurio. Sin embargo, las mujeres y los niños pueden consumir sin peligro pescado de Alaska y obtener las importantes substancias nutritivas que necesitan sin preocuparse por riesgos a su salud debido a agentes contaminantes.

[ Escrito por Joyce A. Nettleton, DSc, RD, ScienceVoice Consulting, Denver, CO ]

[www.alaskaseafood.org](http://www.alaskaseafood.org)

Oficinas Administrativa (800) 478-2903  
311 N. Franklin, Suite 200, Juneau AK 99801-1147  
Oficinas de Mercadeo (800) 806-2497  
150 Nickerson Street, Suite 310, Seattle WA 98109