# Consumir dos piezas de salmón a la semana es beneficioso para la salud de las embarazadas y del niño

15/03/2012

* **Investigadores de la Universidad de Granada han demostrado que el consumo de este pescado aumenta el nivel de ácidos grasos omega 3 y mejora las defensas antioxidantes de ambos**

- **El salmón empleado fue tratado previamente en piscifactoría, enriquecido en ácidos grasos omega 3 de origen vegetal y mínimamente contaminado**

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 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 criado en piscifactoría pero con una dieta controlada, usando ingredientes selectos (aceites y alimentos de origen vegetal como algas y zooplancton), de tal


Copyright© 2025 Universidad de Granada

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.

**Muestras de sangre y de orina**

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/o 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 lípidios, 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.

**Referencia bibliográfica:**


- Miles EA, Noakes P, Kremmyda L-S, Vlachava M, Diaper ND, Rosenlund G, Urwin H, Yaqoob P, Rossary A, Farges M-C, Vasson M-P, Liaset B, Frøyland L, Helmersson J, Basu S, García E, Olza J, Mesa MD, Aguilera CM, Gil A, Calder PC. The salmon in pregnancy study-study design, subject characteristics, maternal fish and marine n-3 fatty acid intake, and marine n-3 fatty acid status in



Copyright© 2025 Universidad de Granada

maternal and umbilical cord blood. Am J Clin Nutr 2011; 94(6): 1986S-1992S.

* García-Rodríguez CE, Helmersson-Karlqvist J, Mesa MD, Miles EA, Noakes PS, Vlachava M, Kremmyda LS, Diaper ND, Godfrey KM, Calder PC, Gil A, Basu S. Does increased intake of salmon increase markers of oxidative stress in pregnant women? The Salmon in Pregnancy Study. Antioxid Redox Signal 2011; 15(11): 2819-2923.

* García-Rodríguez CE, Mesa MD, Olza J, Vlachava M, Kremmyda LS, Diaper ND, Noakes PS, Miles EA, Ramirez-Tortosa MC, Liaset B, Frøyland L, Rossary A, Farges MC, Vasson MP, Aguilera CM, Helmersson-Karlqvist J, Godfrey KM, Calder PC, Basu S, Gil A. Does consumption of two portions of salmon per week enhance the antioxidant defense system in pregnant women? Antioxid Redox Signal 2012, in press.

**En la fotografía adjunta, de izquierda a derecha, los investigadores de la Universidad de Granada María Dolores Mesa García, Cruz Erika García Rodríguez, Josune Olza Meneses, Ángel Gil Hernández y Concepción M. Aguilera García.**

**Contacto:** Cruz Erika García Rodríguez. Departamento de Bioquímica y Biología Molecular II de la Universidad de Granada. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos “José Matáix”. Centro de Investigación Biomédica. Teléfono: 958 24 10 00 Ext. 20379. Correo electrónico:
LINK: --LOGIN--ef3fb5cee8761b3d6991059691b10f8fugr[dot]es -> --LOGIN--ef3fb5cee8761b3d6991059691b10f8fugr%5Bdot%5Des

**UGR Divulga - Gabinete de Comunicación**
UNIVERSIDAD DE GRANADA
Acera de San Ildefonso, s/n. 18071. Granada (España)
Tel. 958244278
Correo e. LINK: --LOGIN--f142d1868dc5e77b65cb241be981573augr[dot]es -> --LOGIN--f142d1868dc5e77b65cb241be981573augr%5Bdot%5Des


Copyright© 2025 Universidad de Granada

Sitio web: LINK: http://www.canalugr.es -> http://www.canalugr.es

Facebook: http://www.facebook.com/UGRdivulga

Twitter: http://twitter.com/UGRdivulga

- LINK: PROPUESTA DE ACTIVIDADES CANAL UGR -> http://canal.ugr.es/prensa-y-comunicacion/item/54050
- CANALUGR: RECURSOS DE COMUNICACIÓN E INFORMACIÓN
- VER MÁS NOTICIAS DE LA UGR
- BUSCAR OTRAS NOTICIAS E INFORMACIONES DE LA UGR PUBLICADAS Y/O RECOGIDAS POR EL GABINETE DE COMUNICACIÓN
- RESUMEN DE MEDIOS IMPRESOS DE LA UGR
- RESUMEN DE MEDIOS DIGITALES DE LA UGR
- Perfiles oficiales institucionales de la UGR en las redes sociales virtuales Tuenti, Facebook, Twitter y YouTube


Copyright© 2025 Universidad de Granada