

CONSUMO de PESCADO durante el EMBARAZO

OBJETIVOS

CONOCER LOS BENEFICIOS QUE APORTA EL CONSUMO CONTROLADO DE PESCADO Y MARISCO DURANTE LA GESTACIÓN

CLASIFICAR POR: ESPECIES, CANTIDAD Y REGULARIDAD DE CONSUMO PARA CONTROLAR EL RIESGO EN EL NEURODESARROLLO DEL FETO POR SU POSIBLE TOXICIDAD CON MERCURIO

El pescado es fuente de proteínas de alto valor biológico, y contribuye a la ingesta de **NUTRIENTES ESENCIALES** (ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga -DHA-, omega-3, vitamina D, yodo, calcio, selenio)

Existe un claro beneficio sobre la salud de la mujer embarazada y en el **NEURODESARROLLO FETAL** gracias al consumo estos nutrientes

Los seres humanos estamos expuestos a contaminación por **MERCURIO** de base (corteza terrestre), por las industrias (centrales térmicas, pesticidas...) y también en el acumulado en los músculos de los grandes pescados.

Los beneficios de su consumo dependen también de la situación previa materna respecto a los nutrientes que aporta (no mejorar beneficios aumentando la ingesta), y de otros **FACTORES RELACIONADOS**, tales como: ingresos económicos, zona geográfica, educación, edad, etnia, ...

Basándose en criterios toxicológicos en relación al mercurio, las directrices de los organismos mundiales para un consumo seguro de pescado durante el embarazo, recomiendan entre 1-3 raciones semanales

La contaminación por mercurio afecta al **SNC** de forma constante



A raíz de envenenamientos por mercurio entre los años 50 y 70 del siglo XX (Japón de Irak) comenzaron los estudios primeras recomendaciones sobre el consumo de pescado como principal fuente de exposición

CONCLUSIONES

Una dieta sana y humana incluye productos pesqueros

Los diferentes estudios dan resultados heterogéneos y por tanto no concluyentes, pero hacen necesarias unas pautas de recomendación para evitar que el desconocimiento genere una alarma entre las embarazadas que les lleve a no consumir pescado

No esta demostrada la relación causal entre el consumo de pescado y déficit en el neurodesarrollo.

ESPECIE

Especies **ALTO** contenido en Hg: pez espada, emperador, bonito, atún rojo, marraja, tintorera, tiburón, lamprea, lucio, aguja, rape, fletán, caballa gigante

Especies con **BAJO** contenido en Hg: atún claro enlatado, gambas, salmón, abadejo, pez gato, camarón, bacalao ...pescados de agua dulce en general.

CANTIDAD "El tamaño importa"

REGULARIDAD

los expertos recomiendan 1-3 raciones semanales. (1 ración = 50 gramos)



N NEURODESARROLLO fetal
A ALIMENTO (omega-3, DHA)
C COMER pequeños y a. dulce
E EVITAR grandes depredadores
R RACIONES (1-3/s)

CONSUMO de PESCADO durante el EMBARAZO

OBJETIVOS

CONOCER LOS BENEFICIOS QUE APORTA EL CONSUMO CONTROLADO DE PESCADO Y MARISCO DURANTE LA GESTACIÓN

CLASIFICAR POR: ESPECIES, CANTIDAD Y REGULARIDAD DE CONSUMO PARA CONTROLAR EL RIESGO EN EL NEURODESARROLLO DEL FETO POR SU POSIBLE TOXICIDAD CON MERCURIO

El pescado es fuente de proteínas de alto valor biológico, y contribuye a la ingesta de **NUTRIENTES ESENCIALES** (ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga -DHA-, omega-3, vitamina D, yodo, calcio, selenio)

Existe un claro beneficio sobre la salud de la mujer embarazada y en el **NEURODESARROLLO FETAL** gracias al consumo estos nutrientes

Los seres humanos estamos expuestos a contaminación por **MERCURIO** de base (corteza terrestre), por las industrias (centrales térmicas, pesticidas...) y también en el acumulado en los músculos de los grandes pescados.

Los beneficios de su consumo dependen también de la situación previa materna respecto a los nutrientes que aporta (no mejorar beneficios aumentando la ingesta), y de otros **FACTORES RELACIONADOS**, tales como: ingresos económicos, zona geográfica, educación, edad, etnia, ...

Basándose en criterios toxicológicos en relación al mercurio, las directrices de los organismos mundiales para un consumo seguro de pescado durante el embarazo, recomiendan entre 1-3 raciones semanales

La contaminación por mercurio afecta al **SNC** de forma constante



A raíz de envenenamientos por mercurio entre los años 50 y 70 del siglo XX (Japón de Irak) comenzaron los estudios primeras recomendaciones sobre el consumo de pescado como principal fuente de exposición

CONCLUSIONES

Una dieta sana y humana incluye productos pesqueros

Los diferentes estudios dan resultados heterogéneos y por tanto no concluyentes, pero hacen necesarias unas pautas de recomendación para evitar que el desconocimiento genere una alarma entre las embarazadas que les lleve a no consumir pescado

No esta demostrada la relación causal entre el consumo de pescado y déficit en el neurodesarrollo.

ESPECIE

Especies **ALTO** contenido en Hg: pez espada, emperador, bonito, atún rojo, marraja, tintorera, tiburón, lamprea, lucio, aguja, rape, fletán, caballa gigante

Especies con **BAJO** contenido en Hg: atún claro enlatado, gambas, salmón, abadejo, pez gato, camarón, bacalao ...pescados de agua dulce en general.

CANTIDAD "El tamaño importa"

REGULARIDAD

los expertos recomiendan 1-3 raciones semanales. (1 ración = 50 gramos)



N NEURODESARROLLO fetal
A ALIMENTO (omega-3, DHA)
C COMER pequeños y a. dulce
E EVITAR grandes depredadores
R RACIONES (1-3/s)