

Posiblemente las mujeres que ahora son abuelas ven algo raro que sus hijas no puedan comer jamón cuando están embarazadas. Por fortuna la ciencia avanza año tras año y también la conciencia de que **la dieta de la futura mamá juega un papel clave en el desarrollo del feto**. A continuación te mostramos algunas de las conclusiones de los estudios más recientes al respecto:

- **Fritos, modera su consumo.** Las acrilamidas que se forman al freír u hornear alimentos ricos en almidón (como las patatas) pueden provocar poco peso al nacer y un perímetro craneal más pequeño, señala un estudio presentado en el último congreso de la International Society for Environmental Epidemiology (ISEE). Los autores de la investigación recomiendan moderar el consumo de productos como las patatas 'chips' durante el embarazo.
- **Alimentos ecológicos, una buena opción.** La exposición prematura a ciertos tóxicos podría explicar el aumento de enfermedades como el cáncer infantil. "Creemos que los cancerígenos presentes en la dieta de la madre tienen un papel importante en el incremento de los casos", asegura Manolis Kogevinas, codirector del Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental (CREAL). Según este experto, el asma y la diabetes también podrían vincularse al efecto de los tóxicos. Para evitarlo elige, si es posible, alimentos ecológicos de calidad certificada, libres de pesticidas y contaminantes.



Abusar de los fritos puede ser perjudicial para el bebé.

- **Cuidado con el pescado azul de gran tamaño...** Si estás embarazada evita comer atún y pez espada. Su consumo, según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) "puede provocar alteraciones en el desarrollo neuronal del feto y en los niños de corta edad".
- **...pero apuesta por el pescado blanco y el azul pequeño.** Un estudio de CREAL sostiene que consumirlo durante el embarazo al menos 4 veces por semana favorece el desarrollo mental de los niños. Un desarrollo mental que puede comprobarse años después: los pequeños cuyas madres siguieron una dieta rica en pescado durante el embarazo logran mejores resultados en tests de inteligencia verbal, habilidades motoras y sociabilidad.
- **El yodo es necesario, pero en su justa medida.** Este mineral es imprescindible para el buen funcionamiento de la glándula tiroidea en la madre, lo que favorece un correcto desarrollo cerebral del bebé. Por eso, para asegurar que no haya un déficit, suele recetarse como complemento alimenticio durante el embarazo. Desde el Proyecto INMA (Infancia y Medio Ambiente) advierten que esta toma sistemática de complementos de yodo puede acabar siendo perjudicial. Según los resultados de dos estudios recientes, en las mujeres que toman más cantidad de yodo en forma de suplementos se alteran dos hormonas que pueden dificultar el desarrollo del feto. "Pese a que hay consenso en que los riesgos derivados de la deficiencia de yodo son mayores que los derivados de su consumo excesivo, sería necesario vigilar el estado nutricional de yodo en la población antes de recomendar sistemáticamente la suplementación durante el embarazo", señalan en una nota al respecto.
- **Ojo con los yogures desnatados.** Según un estudio de la Escuela de Salud Pública de Harvard (EE.UU.) comer yogures desnatados de frutas durante la gestación puede aumentar levemente el riesgo de que los niños desarrollen asma y rinitis alérgica. Parece ser que beber leche entera, en cambio, no produce este efecto, seguramente

debido a su riqueza en ácidos grasos. De todas formas, los autores de la investigación recomiendan no abusar de los lácteos enteros por la cantidad de grasa saturada que aportan.

- **La vitamina C, beneficiosa.** Tomar alimentos ricos en vitamina C ayuda a contrarrestar los posibles efectos adversos en el feto (bajo peso y longitud al nacer) de un contaminante llamado a-benzopireno, presente en carnes procesadas y pescados ahumados. Un informe presentado en el último congreso de la ISEE ha llegado a esta conclusión.

Fuentes: *International Society for Environmental Epidemiology (ISEE)*
| Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental (CREAL) |
Proyecto INMA (Infancia y Medio Ambiente)

Comentarios

Nombre o alias (*):

Tu comentario:

iesaryou

$\Lambda_{P^{nr}}$

Escribe las 2 palabras:



Confirmo haber leído y acepto el aviso legal y la política de privacidad de este sitio web.

Su pregunta y/o comentario y el nombre de usuario facilitado, podrán ser publicados y visibles para todos los usuarios de este sitio web.

Los datos solicitados en los campos marcados con * son obligatorios.

Enviar