



## 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 alimentar a las madres y a sus bebés en desarrollo. Los dos dependen de lo que come la madre y de las sustancias nutritivas que almacena su cuerpo. El embarazo aumenta la necesidad de casi todos los nutrientes, pero algunas sustancias nutritivas deben estar disponibles en el momento oportuno para el bebé en desarrollo. Algunos de éstas sustancias nutritivas están presentes en mayor abundancia en los pescados – el ácido graso omega-3, DHA\*. Estas sustancias 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 el buen funcionamiento de la vista. El DHA hace también que las neuronas puedan transmitir mensajes entre sí. Esta comunicación es imprescindible para el funcionamiento del cerebro. Esta comprobado 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 un sistema nervioso más desarrollado. Algunos estudios sugieren que los niños bien alimentados con DHA, tienen más facilidad para aprender y menos posibilidad de tener problemas con el aprendizaje o el 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 de su alimentación diaria, principalmente procedente del pescado y mariscos. Las cantidades más importantes se encuentran en los pescados grasos como el salmón, el bacalao, los arenques y las sardinas. Se produce una pequeña cantidad de



DHA en los aceites procedentes de ciertas semillas (por ejemplo 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. Para asegurarse que el bebé obtenga todo el DHA que requiere, es importante incorporar a su dieta alimentaria el pescado, especialmente las especies grasas. Si las mujeres no comen pescado de ninguna especie, pueden obtener DHA a base de píldoras de aceite de pescado, de los huevos con suplemento de DHA, y en algunas barritas nutritivas fortificadas. Depender únicamente de alimentos vegetales para obtener mega-3 puede no satisfacer la necesidad del DHA, tanto para el bebé como para la madre.

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

En los últimos tres meses de embarazo, el bebé absorbe de la madre grandes cantidades de sustancias 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 a través 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 pescado, 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. La lactancia asegura que el pequeño obtenga DHA de la leche de la madre. Cuando se deja de dar el pecho al niño, debe alimentarse con preparados lácteos y alimentos con DHA. Las madres que usan preparados lácteos infantiles, 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; la etiqueta del producto infantil debe proporcionar la información necesaria para averiguar el contenido en DHA.

*Escrito por Joyce A. Nettleton, DSc, RD, ScienceVoice Consulting, Denver, CO\*DHA, docosahexaenoic acid.*