



Consumo de pescado y omega-3 en gestantes sanas. Salud física y mental del binomio madre-hijo.

Miriam Álvarez Ramírez¹, José Miguel Cervantes Alfaro¹, Virginia Angélica Robinson Fuentes¹ y Jesús Alveano Hernández¹

¹ Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo. mrm1987@hotmail.com

El embarazo representa un periodo intenso de crecimiento y desarrollo humanos, donde deficiencias en micro y macronutrientes son peligrosas. Este es el caso de ácidos grasos poliinsaturados (AGPIs) omega-3 como el ácido eicosapentaenoico (EPA), docosahexaenoico (DHA) y α -linolénico (ALA). Los pescados y mariscos son la principal, pero no la única fuente de omega-3. Existen también los AGPIs omega-6, como el ácido linoleico (LA) y araquidónico (ARA), cuyas deficiencias no son comunes. Se recomienda mantener una proporción LA/ALA menor a 5:1, así como un consumo mayor de EPA y DHA en gestantes, ya que le confieren beneficios a la salud física y mental de la embarazada y su producto. Se sabe que su consumo en población mexicana está 90% por debajo de lo recomendado. Por tanto, en este trabajo se evaluaron las porciones y frecuencias de consumo de pescados y mariscos, así como cantidad y calidad dietética de la grasa ingerida por gestantes.

Es un estudio transversal, aleatorio, analítico. Se aplicó a 151 gestantes sanas un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos, se empleó el software SNUT 3.0, validados en población mexicana.

Edad: 25.66 ± 4.50 años. Consumo promedio de grasa total: 79.26 ± 35.34 gramos ($31.04 \pm 5.07\%$ valor calórico total o VCT). Más del 40% de las gestantes consume 1 a 3 veces por mes una porción de pescado, siendo el atún el más frecuente. El consumo promedio de pescados y mariscos (gramos/día) fue de 33 g/d y 3.19 g/d, respectivamente, demostrando un consumo de AGPIs insuficiente ($7.57 \pm 2.42\%$ VCT), específicamente el DHA, el cual mostró insuficiencia dietética en el 87.4% de la muestra. Por otro lado la proporción LA:ALA fue 9:1.

Es necesario incrementar la ingesta de AGPIs omega-3, mediante un consumo mayor de pescados y mariscos por lo menos 2 veces por semana.