

# PROTEÍNA DE ALTA CALIDAD Y OMEGA 3 PARA APOYAR LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Una revisión sistemática con 39 estudios midió el impacto que el consumo de pescado podría tener en los primeros 1000 días <sup>(2)</sup>:



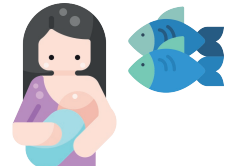
EMBARAZO



2 porciones a la semana



LACTANCIA EXCLUSIVA (6 MESES)



LACTANCIA + ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

PRIMEROS 1000 DÍAS

Menor riesgo de depresión

Mejor estado nutricional de los niños

Mejor estado nutricional de la madre

Ingestas más adecuadas de nutrientes

Embarazo más saludable y peso al nacer más saludable

Mejor desarrollo cerebral

Mejor desarrollo cerebral fetal

Mejora desarrollo infantil/ menor riesgo de retraso en el crecimiento

**El omega 3** es uno de los grandes componentes del pescado que puede brindar beneficios a la madre y el bebé durante el embarazo <sup>(3)</sup>:



Revisión sistemática con meta-análisis: 24 Ensayos clínicos aleatorizados <sup>(3)</sup>



Alcanzar la ingesta óptima de omega 3, al menos dos veces a la semana



Resultados maternos y del parto

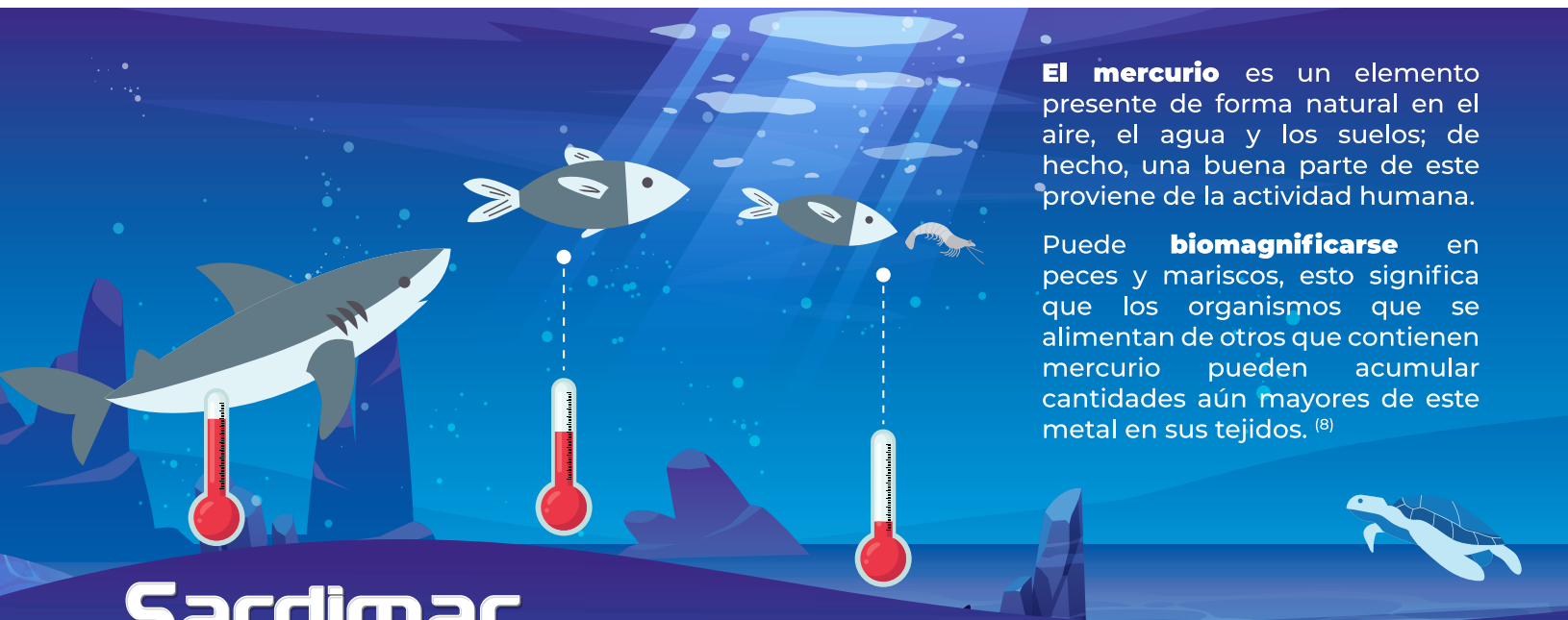
16% ↓ riesgo de sufrir preclampsia

23% ↓ riesgo de alcanzar embarazo a pretérmino en 34 semanas

22% ↓ riesgo de un bajo peso al nacer

# Las Guías Alimentarias de los primeros 1000 días de vida recomiendan un consumo de dos veces por semana de pescados y mariscos bien cocidos <sup>(5)</sup>

↓ consumo podría permear en una menor calidad de la dieta y la baja ingesta de omega 3. <sup>(4)</sup>



El **mercurio** es un elemento presente de forma natural en el aire, el agua y los suelos; de hecho, una buena parte de este proviene de la actividad humana.

Puede **biomagnificarse** en peces y mariscos, esto significa que los organismos que se alimentan de otros que contienen mercurio pueden acumular cantidades aún mayores de este metal en sus tejidos. <sup>(8)</sup>

## Sardimar

Realiza periódicamente análisis de concentraciones de mercurio y siempre nos encontramos dentro del valor legal permitido, < 1 ppm.

De hecho, nuestros valores suelen variar entre 0,1 y 0,5 ppm.

¿Cómo propiciamos esto?

Estudios indican que los niveles > 1 ppm de mercurio, se encuentran en especies, con tallas de 100 a 200 kg. Entendiendo esto, utilizamos una talla de atún que varía generalmente entre 30 a 40 kg.



La **FDA cataloga** el atún yellowfin como una **buena opción** de consumo para mujeres embarazadas. <sup>(7)</sup>



Un estudio de productos pesqueros en Costa Rica determinó para **embarazadas**, una **Ingesta Semanal Tolerable Recomendada (ISTR)** de 171 g/semana de pescados depredadores como el atún. <sup>(6)</sup>

## ENCONTRÁ EN CADA LATA ALREDEDOR DE



FUENTE DE PROTEÍNA

19 g



FUENTE DE OMEGA 3\* (DHA / EPA)

686 mg

59% ↓ CALORÍAS  
96% ↓ GRASA

Con respecto al atún lomo en trozos con aceite



62% ↓ CALORÍAS  
80% ↓ GRASA

Con respecto al atún lomo en trozos con aceite con vegetales



SIN PROTEÍNA VEGETAL ADICIONADA



SIN PRESERVANTES



LIBRE DE GLUTEN



BAJO EN MERCURIO

0,5 PPM

### Referencias

1. Koletzko B, Godfrey KM, Poston L, Szajewska H, van Goudoever JB, de Waard M, Brands B, Grivell RM, Deussen AR, Dodd JM, Patro-Golab B, Zalewski BM; Early Nutrition Project Systematic Review Group. Nutrition During Pregnancy, Lactation and Early Childhood and its Implications for Maternal and Long-Term Child Health: The Early Nutrition Project Recommendations. *Ann Nutr Metab*. 2019;74(2):93-106. doi: 10.1159/000496471. Epub 2019 Jan 23. PMID: 30673669; PMCID: PMC6397768. 2. Byrd KA, Shieh J, Mark S, Pincus L, O'Meara L, Atkins M, Thilsted SH. Fish and Fish-Based Products for Nutrition and Health in the First 1000 Days: A Systematic Review of the Evidence from Low and Middle-Income Countries. *Adv Nutr*. 2022 Dec; 22(13):2458-2487. doi: 10.1093/advances/nmac102. PMID: 36166842; PMCID: PMC9776644. 3. Abdelrahman MA, Osama H, Saeed H, Madney YM, Harb HS, Abdelrahim MEA. Impact of n-3 polyunsaturated fatty acid intake in pregnancy on maternal health and birth outcomes: systematic review and meta-analysis from randomized controlled trials. *Arch Gynecol Obstet*. 2023 Jan;307(1):249-262. doi: 10.1007/s00404-022-06533-0. Epub 2022 Mar 28. PMID: 35348829. 4. Lugońska K, Kolanowski W. The Nutritional Behaviour of Pregnant Women in Poland. *Int J Environ Res Public Health*. 2019 Nov 8;16(22):4357. doi: 10.3390/ijerph16224357. PMID: 31717286; PMCID: PMC6888330. 5. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica. 2021 - San José, Costa Rica: Comisión Intersectorial de las Guías Alimentarias y FAO. 6. Salazar Chacón Yajaira, Rodríguez Yáñez Javier, Sierra Gómez Henry, Piedra Marín Gilberto, Chaverri Suárez Federico. Evaluación de los Niveles de Mercurio en Productos Pesqueros en Costa Rica, Durante 2003-2013, como insumo para recomendar una ingesta semanal tolerable. *Rev. costarric. salud pública [Internet]*. 2016 June [cited 2023 Sep 21]; 25(1): 18-32. Available from: [http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-14292016000100018&lng=en](http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14292016000100018&lng=en).