Comer pescado durante el embarazo: ¿Cuáles son las recomendaciones actuales?

Por Ginger Nichols, Consejera de Genética Certificada en MotherToBaby Connecticut

Yo estaba embarazada en 2004 cuando la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) y la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU. (EPA) publicaron pautas para limitar el consumo de pescado durante el embarazo debido al metilmercurio. Ese embarazo fue definitivamente el momento más increíble de mi vida; sin embargo, también fue estresante. Era la quinta vez que estaba embarazada, pero debido a abortos espontáneos y la muerte de un hijo que nació prematuro, aún no había traído a un bebé a casa del hospital. Me volví hiper-vigilante sobre ***cualquier*** cosa que pudiera ser una posible exposición preocupante para un embarazo. Admito libremente que mi estado de ánimo para ese embarazo no podría llamarse lógico. Por lo tanto, con la información nueva y algo alarmante sobre peces y metilmercurio, el pescado se agregó rápidamente a mi lista de «no comer eso.» También admito que no como la cantidad recomendada de pescado de todos modos, así que no fue un gran salto para dejar de comer pescado en total.

Resulta que no era yo la única 'pez fuera del agua.' Según un estudio de la FDA sobre los hábitos alimenticios de más de 1,000 mujeres embarazadas en los EE.UU., alrededor del 21% de las mujeres dijeron que en el último mes habían comido cero pescado. Para las mujeres que dijeron que comían pescado, la mayoría comía menos que las pautas dietéticas recomendadas. Sin embargo, ¡el pescado es saludable para ti! No quieres dejar de comer pescado por completo, así que en lugar de evitar el pescado, aprendamos los hechos.

A estas alturas, estarás preguntando: *«¿Qué es el metilmercurio y por qué está en el pescado?»* Como especialista en genética y especialista en MotherToBaby, a menudo hablo con mujeres sobre el comer pescado durante el embarazo, así que déjenme explicar... El metilmercurio es una forma orgánica de mercurio. El mercurio se produce naturalmente en el medio ambiente y también se libera en el aire como un subproducto de algunos procesos industriales. Cuando el mercurio penetra en la tierra y el agua (incluidos lagos, ríos y el océano), las bacterias y los hongos que se encuentran en la tierra y el agua cambian el mercurio al metilmercurio. Como el metilmercurio está en nuestra agua, se encuentra en diferentes niveles en prácticamente todos los pescados y mariscos. En general, los peces más grandes con largos períodos de vida que comen otros peces generalmente tendrán niveles más altos de metilmercurio que los peces más pequeños y más jóvenes. Si está interesado, hay listas de niveles de mercurio promedio en peces disponibles en línea, como este sitio web de la FDA: https://www.fda.gov/food/foodborneillnesscontaminants/metals/ucm115644.htm

El metilmercurio se encuentra en todos los tejidos del pez, por lo que limpiarlo o cocinarlo no reducirá los niveles de mercurio. Las personas que comen mucho pescado con altos niveles de metilmercurio también pueden acumular metilmercurio en sus cuerpos. Nuestros cuerpos absorben fácilmente el metilmercurio de nuestro tracto gastrointestinal (GI) y nuestros cuerpos tardan mucho tiempo en deshacerse de él.

«Entonces, ¿por qué debo preocuparme por comer demasiados mariscos con altos niveles de metilmercurio?» Sabemos que incluso si no está embarazada, el metilmercurio es tóxico para nuestro sistema nervioso y nuestros órganos. Los efectos de la intoxicación por metilmercurio se conocen desde los 1950's. Las personas que se enfermaron por intoxicación con metilmercurio presentaban muchos síntomas que incluían entumecimiento en las manos y los pies, debilidad muscular, temblores y cambios de personalidad (irritables, tímidos, nerviosos). Ahora, antes de que te de pánico, ¡toma en cuenta que estas personas habían estado expuestas a pescado con niveles de metilmercurio mucho más altos que incluso el pescado más contaminado en tu supermercado!

Sabemos que el metilmercurio puede atravesar la placenta durante el embarazo. Con exposiciones muy altas, los bebés han nacido con un tamaño de cabeza pequeño y daño cerebral que puede provocar convulsiones, retraso en el desarrollo, ceguera y debilidad muscular. Debido a que el metilmercurio puede afectar el cerebro en desarrollo del bebé, la exposición alta es una preocupación en cualquier etapa del embarazo. Para obtener más información, visite la hoja informativa de MotherToBaby sobre el metilmercurio en el embarazo y la lactancia en https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/el-metilmercurio/pdf/.

De momento pueda que sienta que necesita evitar consumir pescado durante el embarazo, cuando en realidad los

estudios están mostrando que las mujeres que comen pescado durante el embarazo tienen mejores resultados de embarazo que las mujeres que no comen pescado. Estudios recientes también han analizado cómo los nutrientes en el pescado, incluidos los ácidos grasos Omega-3, podrían tener efectos positivos para el desarrollo del bebé y, de hecho, pueden ayudar a proteger contra cualquier posible daño que pueda ocurrir por la exposición prenatal al metilmercurio. Y lo que es más, las mujeres en los EE.UU. generalmente no dependen del pescado como su única ingesta de proteínas, por lo que es poco probable que coman suficiente pescado como para causar efectos nocivos en un embarazo. Por lo tanto, para recoger los frutos de salud completos del consumo de pescado para usted y su bebé, la clave es comer una variedad de pescado que sea bajo en metilmercurio. Aquí es donde las pautas actualizadas 2017 de la FDA pueden proporcionar cierta ayuda.

«¿Cuáles son las pautas actuales de la FDA?» El consejo recientemente revisado de la FDA está diseñado para alentar a las mujeres embarazadas y / o amamantando a consumir hasta 12 onzas de pescado con bajo contenido de metilmercurio cada semana, y proporciona orientación sobre cuáles peces son las mejores opciones al dividir el pescado en categorías de mejores opciones, buenas opciones y opciones para evitar. La guía fácil de leer se puede encontrar aquí https://www.fda.gov/downloads/Food/FoodborneIllnessContaminants/Metals/UCM537166.pdf

Se notará que en la guía de la FDA, los diferentes tipos (especies) de atún y blanquillo están listados en diferentes categorías, así que tome nota de qué tipo está comprando para saber en qué lista está.

Siguiendo las recomendaciones actuales, si está planeando quedar embarazada, actualmente está embarazada o actualmente está amamantando:

- Una porción típica de pescado es de 4 a 6 onzas, medida antes de cocinar.
- Cada semana, puedes comer hasta 2-3 porciones de una variedad de pescado de la lista de Mejores opciones; ¡hay más de 35 tipos diferentes de peces en esta lista!
- Si elige un pescado de la lista de Buenas opciones, limítese solo a la porción de ese pescado para la semana.
- Evite los siguientes peces, ya que son más altos en metilmercurio: tiburón, pez espada, caballa, aguja, reloj anaranjado, patudo y lofotátilo del Golfo de México.
- Si está comiendo pescado capturado por su familia o amigos, busque avisos locales de pescado. La Agencia de Protección Ambiental (EPA) tiene una opción de búsqueda para buscar avisos de pesca / mariscos en función de su lugar de residencia:
- https://fishadvisoryonline.epa.gov/General.aspx. También puede preguntarle al Departamento de Salud Pública de su estado. Si no hay un aviso, limítese a una porción de ese pescado y no coma ningún otro pescado esa semana.

Entonces, ahora que te tenemos enganchado y te atrapamos, ¿cuál es el punto final? Con alrededor de 60 peces catalogados como las Mejores y Buenas Opciones en las pautas para peces de la FDA de 2017, «¡hay muchos peces en el mar» para las madres embarazadas y que amamantan!



Ginger Nichols es consejera de genética certificada basada en Farmington, Connecticut. Actualmente ella trabaja por MotherToBaby CT, lo cual está ubicado en UCONN Health en la división de Genética Humana, Departamento of Genética y Ciencias Genómicos. Obtuvo su Licenciatura en Ciencias en Biología y Sociología de Juniata College y su Maestría en Genética Médica de la Universidad de Cincinnati. Ella tiene

un interés especial en exposiciones ocupacionales y ambientales.

Acerca de MotherToBaby

***MotherToBaby** es un servicio de la Organización de Especialistas en Información de Teratología (OTIS), un recurso sugerido por varias agencias incluyendo los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Si usted tiene preguntas sobre las exposiciones durante el embarazo y la lactancia, llame gratuitamente a MotherToBaby al 866-626-6847 o comuníquese por texto a **nuestro nuevo número de texto (855) 999-3525**. Usted también puede visitar nuestra página web **www.MotherToBaby.org/es** para ver una colección de hojas informativas relacionadas con docenas de virus, medicamentos, vacunas, alcohol, enfermedades, u otras exposiciones durante el embarazo y la lactancia materna. Conéctese con todos nuestros recursos descargando la nueva app gratuita de MotherToBaby, disponible en las tiendas de **Android** e **iOS**.*

¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en MotherToBaby.org .

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, 5 de diciembre de 2017.