



Sólo Lo Mejor Para Su Bebé

“Como madre, sólo quiero la mejor para mi bebé. Sé que los ácidos grasos omega-3 son importantes para el desarrollo de mi bebé y he decidido consumir **BiOmega™** porque sé que es seguro y de gran calidad. Y ahora, con el aceite de limón adicional a uno no le queda el sabor a pescado en la boca, lo que hace que tomar la dosis completa sea mucho más fácil”.

—Kathy, Utah

Los ácidos grasos Omega-3 que una madre consuma durante el embarazo es posible que desempeñen un papel importante en el desarrollo del cerebro y la salud ocular de su bebé antes de nacer y aun durante la infancia temprana.* Elija BiOmega, una fuente de ácidos grasos omega-3 ultra pura. Para ver cómo BiOmega se compara con la competencia, ingrese a USANAtoday y descargue la nueva Gráfica Comparativa de BiOmega.

USANA

Preguntas y Respuestas con un científico de USANA

El Dr. John Cuomo trata el tema de los ácidos grasos Omega-3 y el desarrollo en la niñez temprana

Los estudios que proclaman los beneficios de los ácidos grasos omega-3 para la buena salud parecen publicarse diariamente. Hay una nueva e interesante investigación que sugiere un vínculo entre los ácidos grasos omega-3 y el desarrollo en la niñez temprana. El Dr. John Cuomo, Director Ejecutivo de Investigación y Desarrollo de USANA, contesta algunas preguntas sobre este nuevo tema tan candente:

¿Por qué deberían todas las mujeres en edad de dar a luz consumir ácidos grasos omega-3 como parte de una dieta saludable en general?

Hay tres razones: Primero, es el área de la buena salud cardiaca. Hay cientos de estudios que indican que los ácidos grasos omega-3 son benéficos para el corazón.* Segundo, existen beneficios potenciales para el sistema inmune.* La tercera y más importante razón es el indudable vínculo entre el consumo nutricional adecuado de dos ácidos grasos omega-3, EPA y DHA, y el desarrollo adecuado del cerebro y los ojos de un niño.* Un niño debe obtener estos nutrientes importantes para la función cognitiva y visual normal y saludable.* Hay sólo un lugar para que el feto en desarrollo obtenga estos nutrientes y eso es de su madre. De hecho, la nutrición del feto respecto al suministro disponible de ácidos grasos omega-3 y por ende, este consumo constante de las reservas de ácidos grasos de la madre podría fácilmente causar una deficiencia. Pero más importante aún, si el surtido de estos ácidos grasos de la madre es bajo, es posible que el niño no reciba cantidades adecuadas para su desarrollo normal. La mejor manera de asegurar un surtido suficiente para el niño y la madre es obtener una cantidad considerable de ácidos grasos omega-3 a través de la dieta antes, durante y posterior al embarazo.^{1,2,3}

¿Cuáles son los beneficios de los ácidos grasos omega-3 para el niño?

Distintos estudios clínicos han demostrado que cuando la madre consume ácidos grasos omega-3 durante el embarazo, el desarrollo visual y mental de los bebés es notable. De hecho, estos estudios demuestran que los ácidos grasos omega-3 que la madre consume durante el embarazo respaldan el desarrollo continuo para la función cognitiva

y visual normal por varios años después del nacimiento. Esto parece ocurrir aun si ese niño no obtiene EPA o DHA adicionales. Las altas cantidades de DHA son especialmente importantes para el funcionamiento de las células normales en el cerebro y el cuerpo.^{4,5}

¿Hay beneficios para los niños pequeños si una mujer complementa su dieta con ácidos grasos omega-3 durante la lactancia?

Sí. Muchos de los mejores estudios incluyen mujeres que complementan la dieta con ácidos grasos omega-3 durante el embarazo y la lactancia. Se ha documentado muy bien que la suplementación de las madres lactantes aumenta los niveles de DHA en la leche materna. Esto a su vez aumenta los niveles de DHA en los bebés. Además, hay estudios que demostraron que los mayores niveles de DHA proporcionan un apoyo adicional en el desarrollo cognitivo de los bebés.^{6,7}

¿Existe alguna preocupación en cuanto a las mujeres embarazadas que comen pescado?

Sí, de hecho la Administración de Alimentos y Drogas y la Agencia de Protección Ambiental advierten a las mujeres embarazadas, a las mujeres que planean quedar embarazadas, a las madres lactantes y a los niños pequeños que deben limitar el consumo de pescado debido a los altos niveles de mercurio que contiene. Entre éstos están el tiburón, el pez espada, la lubina dorada y la caballa rey. Hasta hay advertencias para el atún en lata. Estas entidades sugieren que las mujeres no consuman más de dos latas a la semana de pedacitos de atún en lata, que tiene la menor cantidad de mercurio. Si las mujeres consumen atún albacore, los niveles de mercurio son aún mayores y por esa razón la ETA recomienda no más de una lata por semana. El mercurio es una toxina que impide el desarrollo, que puede anular cualquier beneficio que las mujeres obtienen del DHA. Las advertencias son principalmente contra el consumo de los pescados que contienen los más altos niveles de mercurio y otras toxinas.

¿Es entonces el suplemento BiOmega™ de USANA una buena opción?

Debido a los consejos de la EPA, las mujeres consumen menos pescado, especialmente durante el embarazo. Por eso opino que el producto es una excelente adición a la dieta

porque la cantidad de toxinas que se pueden estimar es tan baja que virtualmente no existe. Si bien es cierto que no podemos garantizar que está completamente libre de todas estas toxinas, hemos establecido nuestra especificaciones para estos componentes en lo que la EPA ha denominado el límite más bajo de detección (0.01 partes por millón para el mercurio) y BiOmega ni siquiera alcanza ese límite. El proceso de doble destilación molecular utilizado para manufacturar el producto esencialmente remueve todas las toxinas que podrían haberse acumulado en el pescado, para proporcionar el aceite de pescado de la más alta calidad y pureza.

¿Hay beneficios al haberse agregado vitamina D a BiOmega?

No específicamente durante el embarazo. Las estadísticas demuestran que la mayoría de la gente no consume suficiente vitamina D. Además, existen datos que demuestran que la vitamina D es importante para la función inmunológica, que es importante para la madre.^{8,9} Todas las mujeres deberían obtener una cantidad suficiente de vitamina D para que sus cuerpos puedan usar el calcio de manera eficiente. Uno no puede absorber y utilizar el calcio de manera eficiente a menos que tenga cantidades adecuadas de vitamina D.

¿Deberían los padres dar BiOmega a sus niños?

La dosis de BiOmega se ha formulado para los adultos y por esa razón los padres no deberían dar cápsulas de BiOmega a los niños. Si los padres desean complementar el consumo de omega-3 de sus niños, podrían quebrar una cápsula y mezclarla con su alimento.

*Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos. Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

1. Hornstra G. Essential fatty acids in mothers and their neonates. *Am J Clin Nutr* 2000;1262S-1269S.
2. Bourre JM. Dietary omega-3 fatty acids for women. *Biomed Pharmacother* 2007;105-12. Epub 2007 Jan 2.
3. Uauy R, et al. Essential fatty acids in visual and brain development. *Lipids* 2001;36(9):885-95.
4. Helland IB, et al. Maternal supplementation with very-long-chain n-3 fatty acids during pregnancy and lactation augments children's IQ at 4 years of age. *Pediatrics* 2003;111(1):e39-44.
5. Williams C, et al. Avon Longitudinal Study of Pregnancy and Childhood Study Team. Stereoacuity at age 3.5 y in children born full-term is associated with prenatal and postnatal dietary factors: a report from a population-based cohort study. *Am J Clin Nutr* 2001;73(2):316-22.
6. Hoffman DR, et al. Maturation of visual acuity is accelerated in breast-fed term infants fed baby food containing DHA-enriched egg yolk. *J Nutr* 2004;134(9):2307-13.
7. Innis SM. Human milk: maternal dietary lipids and infant development. *Proc Nutr Soc* 2007;66(3):397-404.
8. Chen S, et al. Modulatory effects of 1,25-dihydroxyvitamin D3 on human B cell differentiation. *J Immunol* 2007;179(3):1634-47.
9. Wintergerst ES, Maggini S, Hornig DH. Contribution of selected vitamins and trace elements to immune function. *Ann Nutr Metab* 2007;51(4):301-23. Epub 2007 Aug 28.



USANA
ASOCIADO INDEPENDIENTE

USANA Health Sciences, 3838 West Parkway Blvd., Salt Lake City, UT 84120

Art. #122
\$19.95 EE.UU.
\$199 pesos
SVP 16