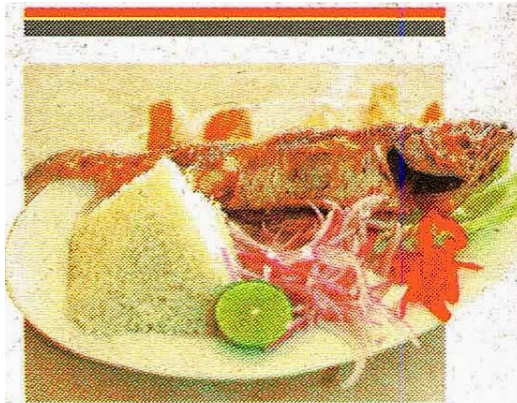


Delicious fish to fight stress. Eating fish after labor can prevent postpartum depression. Therefore, specialists recommend mummies to eat horse mackerel, anchovy, mackerel and bonito fish, which are rich in Omega 3, a fatty acid that helps women during pregnancy.

Trome Newspaper / General / Page 6 / 07-31-2014



CABALLA Y BONITO

Pescadito contra estrés

Consumir pescado, luego de dar a luz, puede prevenir la depresión posparto. Por ello, los especialistas recomendaron a las mamitas el consumo de jurel, anchoveta, caballa y bonito, ricos en Omega 3, que es un ácido graso que ayuda a la mujer en la dulce espera. Estudios señalan que el Omega 3 produce en la mujer serotonina (la hormona del humor), que mejora el ánimo y evita la tristeza. (TPL)

