



# ECHO

Environmental influences  
on Child Health Outcomes

A program supported by the NIH

## Resumen del estudio

### **¿Quiénes reciben pocas o demasiadas vitaminas y minerales durante el embarazo?**

*Autor(es): Katherine Sauder, et al.*

#### ¿Quién patrocinó este estudio?

Esta investigación fue respaldada por el programa de Influencias ambientales en los resultados de salud infantil (Environmental influences on Child Health Outcomes, ECHO), de la Oficina del Director de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health).

#### ¿Por qué era necesario este estudio?

Una de cada tres mujeres embarazadas en Estados Unidos consume muy pocas o demasiadas vitaminas y minerales clave. Los estudios anteriores no nos dicen qué grupos tienen mayor riesgo de nutrición deficiente durante el embarazo. Saber quiénes corren el riesgo de sufrir una mala nutrición puede facilitar a los médicos y a los trabajadores de la sanidad pública la tarea de ayudar a las mujeres embarazadas a controlar su alimentación.

#### ¿Quién participó?

Los investigadores estudiaron a 9801 mujeres de entre 14 y 50 años que vivían en todo Estados Unidos y que estaban embarazadas entre los años 1999 y 2019.

#### ¿Qué sucedió durante este estudio?

Las mujeres embarazadas notificaron su ingesta diaria de alimentos y suplementos dietéticos durante el embarazo. Los investigadores compararon su ingesta diaria de 19 vitaminas y minerales con las recomendaciones del Instituto de Medicina para mujeres embarazadas.

#### ¿Cuáles fueron los resultados del estudio?

Más de una de cada cinco mujeres embarazadas no ingería suficiente cantidad de vitaminas D, E, K y colina y de los minerales magnesio y potasio, incluso tomando suplementos dietéticos. Las mujeres con más probabilidades de no consumir suficientes vitaminas y minerales eran las que tenían entre 14 y 18 años, las que eran hispanas o afroamericanas, las que tenían una educación inferior a la secundaria y las que padecían obesidad. Las mujeres no hispanas fueron las más propensas a consumir demasiado ácido fólico.

Nota al pie: los resultados notificados aquí son para un único estudio. Otros estudios o estudios futuros pueden proporcionar información nueva o resultados diferentes. No debe hacer cambios en su salud sin consultar primero a su proveedor de atención médica.

## Impacto

El estudio demostró que muchas mujeres embarazadas corren un alto riesgo de no obtener suficientes nutrientes solo con los alimentos, por lo que es importante que las mujeres embarazadas mejoren la calidad de su dieta y tomen suplementos alimenticios cuando sea necesario. El riesgo de no obtener suficientes vitaminas o minerales para las mujeres de diversas edades, razas/etnias, niveles de educación o pesos es a menudo un problema, incluso cuando se utilizan suplementos dietéticos.

Este estudio demuestra que los suplementos dietéticos que las mujeres utilizan hoy en día no les ayudan a obtener todos los nutrientes que necesitan en las cantidades adecuadas. Las mujeres embarazadas necesitan orientación específica sobre su organismo para controlar las vitaminas y los suplementos que necesitan. Las diferentes combinaciones y fórmulas de suplementos dietéticos que toman antes de quedar embarazada también pueden ayudar a este problema y asegurarse de que las mujeres no reciben demasiado ácido fólico, hierro y zinc.

### ¿Qué sucederá a continuación?

Los investigadores estudiarán la cantidad de vitaminas y minerales que obtienen las mujeres a través de los alimentos y compararán esta cantidad con la que deberían obtener las mujeres embarazadas. Identificarán los suplementos dietéticos que pueden aportar a las mujeres las cantidades adecuadas de vitaminas y minerales que necesitan.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

Acceda al [artículo completo](#), titulado “Diferencias en los riesgos de una ingesta inadecuada y excesiva de micronutrientes durante el embarazo (Disparities in Risks of Inadequate and Excessive Intake of Micronutrients during Pregnancy)” en Journal of Nutrition.

*El contenido es responsabilidad de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Institutos Nacionales de Salud.*