



# ECHO

Environmental influences  
on Child Health Outcomes

A program supported by the NIH

## **Resumen del estudio**

### **¿Qué deben buscar las personas embarazadas en una vitamina prenatal?**

*Autores/autoras: Katherine Sauder, et al.*

#### ¿Quién patrocinó este estudio?

Esta investigación fue respaldada por el programa de Influencias ambientales en los resultados de salud infantil (ECHO, por sus siglas en inglés), de la Oficina del Director de los Institutos Nacionales de Salud.

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

De todos los suplementos prenatales analizados, el estudio encontró uno que podría dar a las personas embarazadas las cantidades óptimas de los nutrientes más importantes. Sin embargo, el costo mensual de este suplemento puede ser demasiado alto para algunas personas y requiere que las personas embarazadas tomen siete comprimidos al día. Para garantizar que las personas embarazadas tuvieran opciones accesibles para las vitaminas prenatales, los investigadores/las investigadoras buscaron suplementos alimenticios que contuvieran cerca de las cantidades necesarias de nutrientes que cuestan menos y solo requerían uno o dos comprimidos al día.

Consulte la [publicación completa](#) (Apéndice A) para ver una lista de los suplementos prenatales analizados durante este estudio y su contenido nutricional.

Nota al pie: Los resultados notificados aquí corresponden a 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/proveedora de atención de la salud.

#### ¿Cuál fue el impacto del estudio?

Este estudio puede informar a las personas embarazadas y a sus médicos/médicas sobre los nutrientes clave que pueden faltar en su dieta y qué vitaminas prenatales pueden tomar para obtener esos nutrientes. Las empresas que fabrican vitaminas prenatales también pueden utilizar los resultados de este estudio para comprender la cantidad de estos nutrientes que deberían tener los productos que fabrican. Cabe destacar que este estudio subraya la necesidad continua de más opciones de vitaminas prenatales que sean de bajo costo y cómodas, y que al mismo tiempo contengan las cantidades óptimas de nutrientes clave.

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

Es importante que las personas embarazadas obtengan las cantidades adecuadas de los nutrientes que necesitan para un embarazo saludable. Existen miles de opciones de suplementos alimenticios prenatales en los Estados Unidos, por lo que investigadores/investigadoras de ECHO realizaron este estudio para ayudar a las personas embarazadas y a los médicos/las médicas a elegir los que contienen dosis óptimas de micronutrientes clave para ayudar a un embarazo saludable.

## ¿Quién participó?

Este estudio incluyó a 2,450 personas embarazadas que participaron de seis cohortes de ECHO ubicados en los Estados Unidos.

## ¿Qué sucedió durante este estudio?

Los investigadores/las investigadoras de ECHO analizaron primero los datos sobre lo que las personas que participaron comieron y bebieron durante sus embarazos. A continuación, calcularon la cantidad de vitamina A, vitamina D, ácido fólico, calcio, hierro y ácidos grasos omega-3 que las personas embarazadas que participaron recibían de su dieta. Los investigadores/las investigadoras compararon las dietas de las personas que participaron con [las recomendaciones nutricionales](#) para el embarazo para determinar la cantidad de nutrientes que las personas que participaron necesitarían de una vitamina prenatal para compensar lo que les faltaba en su dieta.

Los investigadores/las investigadoras compararon más de 20,000 vitaminas prenatales disponibles en EE. UU., centrándose en los nutrientes que son más importantes para la salud materna e infantil: vitamina A, vitamina D, ácido fólico, calcio, hierro y ácidos grasos omega-3.

## ¿Qué sucederá a continuación?

Además del uso de suplementos alimenticios prenatales, las personas embarazadas pueden modificar su dieta para incluir más nutrientes necesarios para un embarazo saludable. En el futuro, se necesitan más investigaciones para identificar los alimentos que las personas embarazadas podrían consumir para obtener suficientes nutrientes.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

Acceda al artículo completo de la revista, titulado “Seleccionar un suplemento alimenticio con la dosis adecuada para seis nutrientes clave en el embarazo” en la [Revista Estadounidense de Nutrición Clínica](#).

Lea más información sobre la alimentación saludable durante el embarazo en el sitio web del [Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos](#).

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