



ECHO

Environmental influences
on Child Health Outcomes

A program supported by the NIH

Resumen del estudio

La investigación de ECHO identifica la variedad de alimentos bajos en calorías y ricos en nutrientes para una nutrición prenatal óptima

Autores/autoras: Katherine Sauder, Catherine Cohen, et al.

¿Quién patrocinó este estudio?

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 apoyó esta investigación.

¿Por qué era necesario este estudio?

La mayoría de las personas embarazadas en los EE. UU. tienen el riesgo de no recibir suficientes nutrientes como vitamina A, vitamina D, folato, calcio, hierro y ácidos grasos omega 3 solo de los alimentos. [Investigaciones del cohorte de ECHO](#) previas descubrieron que solo un suplemento prenatal disponible en los EE. UU. puede aportar a las personas embarazadas las cantidades óptimas de cada uno de estos seis nutrientes. Sin embargo, ese suplemento cuesta \$200 al mes y requiere que el/la paciente tome siete comprimidos al día. Los investigadores de este estudio recurrieron a la dieta para explorar alimentos eficientes energéticamente que pudieran proporcionar las cantidades adecuadas de estos nutrientes a las personas embarazadas.

¿Cuáles fueron los resultados del estudio?

Los investigadores/las investigadoras de este estudio identificaron más de 2300 alimentos bajos en calorías con suficiente cantidad de al menos uno de los seis nutrientes importantes en el embarazo, incluidos muchos con cantidades de ración razonables para evitar una ingesta excesiva. Por ejemplo, consumir 0.2 tazas adicionales de zanahorias crudas podría proporcionar la cantidad óptima de vitamina A. Una cantidad adicional de 2.6 tazas de leche descremada podría proporcionar la cantidad óptima de vitamina D. Una cantidad adicional de 0.4 tazas de edamame podría proporcionar la cantidad óptima de ácido fólico. Una taza adicional de bebida o batido nutricional podría proporcionar la cantidad óptima de calcio. Unas 0.9 tazas adicionales de cereales multigrano podrían proporcionar la cantidad óptima de hierro. Unas 0.1 tazas adicionales de pollo enlatado podrían proporcionar la cantidad óptima de ácidos grasos omega 3.

Sin embargo, ningún alimento evaluado aportó suficiente cantidad de los seis nutrientes. Las algas (crudas o cocidas sin grasa) proporcionaban suficiente vitamina A, folato, calcio, hierro y omega-3, pero requerirían el consumo de más de 5 tazas por día. Otros 21 alimentos y bebidas (principalmente pescado, verduras y bebidas) proporcionaron cantidades objetivo de cuatro de los seis nutrientes clave. Pocos alimentos cumplieron los objetivos de vitamina D o hierro, lo que sugiere que pueden ser necesarios suplementos dietéticos para satisfacer esas necesidades de nutrientes. Se podrían añadir

otros alimentos en cantidades limitadas para ayudar a cumplir los objetivos de ingesta sin superar las recomendaciones calóricas ni los límites de seguridad de los nutrientes.

Nota al pie: Los resultados notificados aquí corresponden a un único estudio. Otros estudios o estudios futuros pueden proporcionar información nueva o resultados diferentes. Siempre debe consultar con un proveedor/una proveedora de atención médica calificado/calificada para el diagnóstico y para dar respuestas a sus preguntas personales.

¿Cuál fue el impacto del estudio?

Los resultados destacan la dificultad para cumplir con los requisitos nutricionales de la dieta sola y pueden informar a las personas embarazadas y a sus médicos/médicas sobre los cambios en la dieta y los suplementos adicionales que pueden mejorar la nutrición durante el embarazo. Las personas embarazadas pueden centrarse en aumentar la ingesta prenatal de pescado bajo en mercurio, lácteos descremados, verduras de hoja verde y cereales enriquecidos para cumplir las recomendaciones nutricionales. [¿Quién participó?](#)

Este estudio incluyó a 2450 participantes embarazadas que participaron de seis centros del estudio de cohortes de ECHO ubicados en los EE. UU.

¿Qué sucedió durante este estudio?

Los investigadores/las investigadoras compararon más de 2300 alimentos y bebidas consumidos en los EE. UU., centrándose en los nutrientes más importantes para la salud maternoinfantil: vitamina A, vitamina D, ácido fólico, calcio, hierro y ácidos grasos omega-3. Los investigadores/las investigadoras de ECHO analizaron los alimentos y bebidas que los/las participantes embarazadas consumían durante sus embarazos y calcularon la cantidad de estos seis nutrientes que estaban recibiendo 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 los alimentos para compensar las carencias de su dieta.

¿Qué sucederá a continuación?

Las investigaciones futuras pueden centrarse en estudiar exactamente qué cantidad de estos nutrientes son necesarios para las personas embarazadas.

¿Dónde puedo obtener más información?

Acceda al artículo completo de la revista, titulado “Identificación de alimentos que optimizan la ingesta de micronutrientes clave durante el embarazo” en [La Revista de Nutrición](#).

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