



## La vitamina D durante el embarazo puede desempeñar un papel en el desarrollo cerebral infantil.



### ¿POR QUÉ ERA NECESARIO ESTE ESTUDIO?

La falta de suficiente vitamina D es muy frecuente, especialmente entre las personas de raza negra cuyo pigmento de la piel les dificulta producir vitamina D a partir de la luz solar. Los investigadores de ECHO querían comprender cómo la falta de vitamina D afecta durante el embarazo al desarrollo cerebral del niño.



### ¿QUÉ SUCEDIÓ?

En el estudio se incluyeron 912 parejas de madre-hijo de centros de investigación de ECHO de todo EE. UU. Los investigadores midieron los niveles de vitamina D en la sangre de las madres durante el embarazo o en la sangre del cordón umbilical de sus bebés al nacer. Más tarde, evaluaron la capacidad del niño para resolver problemas, procesar nueva información y aprender cuando tenía entre 7 y 12 años.



### ¿CUÁLES FUERON LOS RESULTADOS?

Los niños cuyas madres tenían mayores niveles de vitamina D durante el embarazo tendían a rendir mejor en las pruebas que evaluaban su capacidad para resolver problemas y procesar nueva información. La relación entre la vitamina D y las habilidades de pensamiento fue más fuerte en los hijos de madres de raza negra en comparación con otros grupos raciales. Los mayores efectos sobre el desarrollo cerebral infantil se relacionaron con las concentraciones de vitamina D en el inicio del embarazo.



### ¿QUÉ MEDIDA PODRÍA TOMAR DESPUÉS DE LEER ESTA INFORMACIÓN?

El inicio del embarazo puede ser un período crítico en el que la vitamina D tiene el mayor potencial de favorecer el desarrollo del cerebro. Hable con su médico sobre la posibilidad de controlar sus niveles de vitamina D antes del embarazo y durante este.



Lea el resumen:

[El estudio de ECHO sugiere que los niveles prenatales de vitamina D están asociados con el desarrollo cerebral de los niños](#)



## Las dietas durante el embarazo más bajas en cereales integrales pueden estar relacionadas con un menor peso al nacer y un parto prematuro



## Las dietas más saludables durante el embarazo pueden estar asociadas con mejores patrones de crecimiento infantil



### ¿Por qué era necesario este estudio?

Los científicos de ECHO querían entender cómo afecta la dieta durante el embarazo, especialmente en relación con los niveles de azúcar en sangre, a los resultados del nacimiento, como el peso del bebé y si este nace antes de tiempo. En EE. UU., las personas embarazadas hispanas corren mayor riesgo de tener estos resultados adversos en el nacimiento. Por lo tanto, los investigadores de ECHO querían evaluar cómo los patrones dietéticos pueden variar entre los grupos raciales y étnicos para descubrir vínculos más precisos entre la dieta y los resultados del nacimiento.



### ¿Qué sucedió?

En el estudio se incluyó a 420 participantes embarazadas hispanas y 564 participantes embarazadas no hispanas blancas de dos centros del estudio de cohortes ECHO. Las participantes compartieron detalles sobre lo que comieron durante un período de 24 horas. Los investigadores evaluaron estas dietas y los niveles de azúcar en sangre en ayunas de cada madre en relación con sus resultados de nacimientos posteriores, como el peso al nacer y el parto prematuro.



### ¿Cuáles fueron los resultados?

Las participantes embarazadas que comieron más cereales refinados (p. ej., pan blanco, arroz blanco) tuvieron un mayor nivel de azúcar en sangre y un mayor riesgo de bajo peso al nacer o parto prematuro. Los cereales integrales (p. ej., avena, arroz integral, pan de trigo integral) mejoraron el control del azúcar en sangre en las participantes blancas no hispanas. La fruta aumentó los niveles de azúcar en sangre para las participantes hispanas, mientras que las grasas sólidas y los frutos secos redujeron el azúcar en sangre en ambos grupos.



### ¿Qué medida podría tomar después de leer esta información?

Estudios como este pueden ayudarnos a comprender con mayor precisión cómo afecta la dieta durante el embarazo a los resultados del nacimiento en diferentes grupos raciales y étnicos.



Lea el resumen: [Una dieta alta en granos refinados y baja en granos enteros durante el embarazo se relaciona con un menor peso al nacer y nacimientos prematuros.](#)



### ¿Por qué era necesario este estudio?

Casi un tercio de los niños en EE. UU. tienen sobrepeso u obesidad. Los patrones de crecimiento temprano de los bebés pueden ser factores de predicción fuertes del riesgo de obesidad en la infancia posterior. Los investigadores de ECHO querían entender cómo podría influir la dieta durante el embarazo en el peso y el crecimiento de los lactantes a lo largo del tiempo.



### ¿Qué sucedió?

En el estudio se incluyeron 2,854 parejas de madre-hijo de centros de investigación de ECHO de todo EE. UU. Los investigadores recopilaron información sobre las dietas de las madres durante el embarazo. Más adelante, usaron los registros médicos de los bebés para hacer un seguimiento del peso al nacer y el crecimiento hasta los 24 meses.



### ¿Cuáles fueron los resultados?

Las participantes embarazadas que tenían puntuaciones más altas en el Índice de alimentación saludable (HEI, por sus siglas en inglés), que mide lo bien que una dieta se alinea con las Guías alimentarias de EE. UU., tenían más probabilidades de tener bebés con un peso saludable al nacer. Sus bebés también tuvieron una menor probabilidad de ganar peso más rápidamente, con respecto a su edad y longitud, desde el nacimiento hasta los 6 meses y desde el nacimiento hasta los 24 meses.



### ¿Qué medida podría tomar después de leer esta información?

Hable con su médico sobre las formas de mejorar su dieta durante el embarazo.



Lea el resumen: [El estudio ECHO investiga la nutrición durante el embarazo y los resultados del crecimiento del bebé.](#)

Lea más resultados de la investigación en el sitio web: [echochildren.org/research-summaries/](http://echochildren.org/research-summaries/)