



# ECHO

Environmental influences  
on Child Health Outcomes

A program supported by the NIH



## Cambios en el índice de masa corporal entre los niños/las niñas en edad escolar antes y después de la Ley de niños/niñas sanos/sanas y sin hambre

*Aruna Chandran, Emily Knapp, et al.*



### ¿Qué sucedió?

Los investigadores/las investigadoras de ECHO se preguntaron si la aprobación de la Ley de niños/niñas sanos/sanas y sin hambre (HHFKA, por sus siglas en inglés) había provocado un descenso del IMC en los niños/las niñas con el tiempo.

Los investigadores/las investigadoras de ECHO compararon las tendencias anuales del IMC con el IMC de más de 14,000 participantes de ECHO de entre 5 y 18 años que vivían en los Estados Unidos y Puerto Rico.



### ¿Por qué era necesario este estudio?

La obesidad es un problema de salud grave que afecta a casi 1 de cada 5 niños/niñas en Estados Unidos, y solo unos pocos estudios pequeños han explorado si la Ley de niños/niñas sanos/sanas y sin hambre redujo el índice de masa corporal (IMC) en los niños/las niñas con el tiempo.



### ¿Qué es la Ley de niños/niñas sanos/sanas y sin hambre?

La Ley de niños/niñas sanos/sanas y sin hambre (HHFKA) es una ley federal que permitió a las escuelas de todo el país ofrecer comidas y desayunos gratuitos para ayudar a mejorar la nutrición infantil.



### ¿Cuáles fueron los resultados?

La década anterior a la aprobación de la HHFKA, las tasas de IMC infantil estaban aumentando. Se produjo un descenso general del IMC en los primeros años tras la aprobación de la HHFKA en comparación con la década anterior al programa.

**Para ver una lista completa de todos los hallazgos de ECHO, visite [www.echochildren.org/echo-program-publications](http://www.echochildren.org/echo-program-publications).**

**Nota:** 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 de atención médica calificado para el diagnóstico y para dar respuestas a sus preguntas personales.**



# ECHO

Environmental influences  
on Child Health Outcomes

A program supported by the NIH

Es importante que las  
personas embarazadas  
obtengan las cantidades  
adecuadas de los nutrientes  
que necesitan para un  
embarazo saludable.



Este estudio analizó más de 20,000 vitaminas prenatales disponibles en los EE. UU. que contienen dosis óptimas de seis nutrientes clave:

**La vitamina A ayuda a la vista y a la salud de la piel.** La mayoría de los suplementos tienen suficiente vitamina A. ¡Este debería ser fácil de conseguir!

**La vitamina D favorece la salud de los huesos y los dientes.** La mayoría de los suplementos contienen suficiente vitamina D. ¡Este debería ser fácil de conseguir!

**El hierro favorece que las células sanguíneas estén sanas.** Algunos suplementos tienen más hierro de lo que necesita. Busque los que contengan hierro en este rango para ayudar a su bebé.

## Datos complementarios

Tamaño de la porción: 2 cápsulas

Porciones por envase: 60

Cantidad por porción	% Valor diario*		
Vitamina A	198 o más	mcg	15 % o más
Ácido fólico	169 a 720	mcg	del 47 % al 200 %
Vitamina D	7 a 91	mcg	del 47 % al 607 %
Calcio	383 a 943	mg	del 29 % al 73 %
Hierro	13 a 22	mg	del 48 % al 81 %
Ácidos grasos omega-3	59 o más	mg	†

\*% Valor diario basado en una dieta de 2000 calorías para mujeres embarazadas y lactantes.

†No se ha establecido el valor diario

Fuente de información sobre la función de cada nutriente: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy>

**El ácido fólico previene los defectos de nacimiento.** Muchos suplementos contienen más ácido fólico del necesario. Busque los que contengan ácido fólico en este rango para ayudar a su bebé.

**El calcio favorece la salud de huesos y dientes.** La mayoría de los suplementos son bajos en calcio. Es posible que necesite tomar otro suplemento de calcio para obtener el suficiente.

**Los ácidos grasos omega-3 favorecen la salud cerebral.** La mayoría de los suplementos no contienen ácidos grasos omega-3. Busque los que contengan omega-3 para ayudar a su bebé.

■ Fácil de obtener la dosis óptima   ■ Más difícil conseguir la dosis óptima   ■ Nada fácil de conseguir en general

Para ver una lista completa de todos los hallazgos de ECHO, visite [www.echochildren.org/echo-program-publications](http://www.echochildren.org/echo-program-publications).

**Nota:** 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 de atención médica calificado para el diagnóstico y para dar respuestas a sus preguntas personales.**