

Suplementos de Energía y Proteínas Nutricionalmente Balanceados para el Embarazo

Noviembre 2024

BOLETÍN INFORMATIVO

La suplementación dietética equilibrada de energía y proteínas (BEP) es una **intervención respaldada por evidencia científica para mejorar la nutrición de las madres y los bebés**, especialmente en contextos con inseguridad alimentaria, donde el acceso a dietas saludables y a servicios de atención prenatal es limitado.

Una nutrición adecuada durante el embarazo es fundamental para apoyar el crecimiento del feto, proteger la salud de la madre y reducir el riesgo de complicaciones, como el nacimiento de bebés demasiado pequeños o con bajo peso al nacer.

Proporcionar suplementos dietéticos BEP a mujeres embarazadas es una forma segura y eficaz de proporcionar la **energía y los nutrientes adicionales** que requiere el embarazo.^{1,2,3} Estos suplementos están diseñados para **complementar la dieta habitual, no para reemplazar** alimentos saludables y nutritivos.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) RECOMMENDATION

Antenatal BEP dietary supplementation should be provided to **pregnant women in undernourished populations** with a prevalence of $\geq 20\%$ underweight women (body mass index [BMI] $< 18.5 \text{ kg/m}^2$).²

¿QUÉ ES LA SUPLEMENTACIÓN DIETÉTICA BEP?

La suplementación dietética BEP se refiere a **suplementos dietéticos o alimentos** que proporcionan una **mezcla equilibrada de macronutrientes**, principalmente energía (calorías) y proteínas (menos del 25% del contenido total de energía), diseñados para cubrir las mayores demandas nutricionales durante el embarazo. Los suplementos dietéticos BEP pueden estar **fortificados con micronutrientes o administrarse junto con suplementos de micronutrientes múltiples**, como el [UNIMMAP MMS](#).

Las especificaciones del producto para la suplementación dietética BEP pueden variar, pero en el 2017, un [Informe de Consulta de Expertos](#) propuso las siguientes recomendaciones de macronutrientes y micronutrientes para los suplementos dietéticos BEP:



Micronutrientes Requeridos: Vitaminas A, D, E, K, B1, B2, B3, B6, ácido fólico, B12, C, y minerales hierro, zinc, yodo, calcio, fósforo, cobre y selenio.

Micronutrientes Opcionales: Vitamina B5, manganeso, potasio, magnesio, biotina y colina.

EVIDENCIA SOBRE LOS BENEFICIOS

Según la evidencia utilizada en las [directrices de la OMS](#)² (la revisión Cochrane realizada por Ota y colaboradores, 2016), la suplementación dietética BEP, en comparación con no recibir suplementación BEP o con un placebo, tiene el potencial de lograr los siguientes beneficios cuando se proporciona a mujeres embarazadas:



Mejorar el peso al nacer



Reducir el riesgo de mortinatos



Disminuir el riesgo de bajo peso al nacer

CONCLUSIÓN

La suplementación dietética BEP es una intervención nutricional basada en evidencia para mujeres embarazadas, especialmente en contextos donde la desnutrición es común. Implementar la suplementación BEP dentro de los programas de atención prenatal contribuye a embarazos más saludables, mejores pesos al nacer y, a su vez, puede mejorar la salud y el bienestar de las madres. Con la creciente evidencia sobre su impacto, la suplementación dietética BEP es una intervención prometedora para ayudar a madres y bebés a desarrollarse de manera óptima.

Este documento está sujeto a actualizaciones a medida que surjan nuevas investigaciones y recomendaciones.

Enlaces de Interés

- [Healthy Mothers Healthy Babies Knowledge Hub](#)
- [Plan de Aceleración para Mejorar la Nutrición Materna de UNICEF](#)
- [Revisión de la suplementación BEP durante el embarazo](#)
- [Guías de atención prenatal \(ANC\) de la OMS](#)
- [Informe de la Consulta de Expertos](#)
- [Resultados del ensayo WINGS en India](#)
- [Resultados del ensayo MISAME-III en Burkina Faso](#)
- [Estudios de casos de USAID](#)

REFERENCIAS

1. Ota E, Hori H, Mori R, Tobe-Gai R, Farrar D. Antenatal dietary education, and supplementation to increase energy and protein intake. [Educación dietética y suplementación durante el embarazo para aumentar la ingesta de energía y proteínas]. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2015; 2 de junio;(6):CD000032. doi:10.1002/14651858.CD000032.pub3.
2. Organización Mundial de la Salud. *WHO recommendations on antenatal care for a positive pregnancy experience [Recomendaciones de la OMS sobre atención prenatal para una experiencia positiva del embarazo]*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2016.
3. Miembros de una Consulta de Expertos sobre Suplementos Alimenticios Nutritivos para Mujeres Embarazadas y Lactantes. *Framework and specifications for the nutritional composition of a food supplement for pregnant and lactating women (PLW) in undernourished and low-income settings [Marco y especificaciones para la composición nutricional de un suplemento alimenticio para mujeres embarazadas y lactantes (MEL) en contextos de desnutrición y bajos ingresos]*. Seattle, Washington: Fundación Bill y Melinda Gates; 2016.

Acerca de HMHB

El Consorcio Madres Sanas, Bebés Sanos (HMHB), coordinado por el [Micronutrient Forum](#), es un colectivo en crecimiento que reúne a más de 300 personas y organizaciones dedicadas a mejorar la nutrición materna. Trabajamos de forma colaborativa para acelerar el acceso y el uso efectivo de suplementos de micronutrientes múltiples (MMS) a bajo costo, así como de otras intervenciones nutricionales, como la suplementación dietética equilibrada de energía y proteínas (BEP) durante el embarazo, especialmente en países de bajos y medianos ingresos. HMHB también coordina Grupos Asesores Técnicos (TAG) a nivel global sobre [MMS](#) y [BEP](#). Estos grupos están formados por expertos en nutrición, salud materna y salud pública que analizan la evidencia, identifican vacíos de conocimiento y ofrecen orientación técnica clara y práctica a gobiernos, ONG, fundaciones, organismos multilaterales y al sector privado.

Visita nuestra [página web](#) para acceder a los últimos avances, evidencias, guías y herramientas más recientes sobre nutrición materna. Explora nuestro [Mapa Mundial sobre MMS](#), el [Knowledge Hub](#), el [Advocacy Resource Center](#), los cortometrajes [Women's Voices](#), y los videos [Knowledge Byte](#). Únete a nosotros para impulsar la nutrición de las mujeres y construir futuros prometedores. ¡Hazte miembro!



hmhbconsortium.org



HMHB@micronutrientforum.org



Micronutrient Forum



MNForum

