Boron-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Boron-DatosEnEspanol/  
  
  
Boro  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es el boro? Para qu sirve?  
El boro es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Los cient ficos no est n seguros de qu funci n desempe a el boro en el organismo, si la tiene, por lo que no consideran que el boro sea un nutriente esencial.  
  
 Cu nto boro necesito?  
Los expertos no han establecido una cantidad recomendada de boro.  
  
 Qu alimentos son fuente de boro?  
Muchos alimentos, especialmente derivados de las plantas, contienen boro. Estos incluyen:  
  
Frutas y jugos de frutas, como uvas pasas, duraznos y ciruelas, y jugos de uva  
Aguacates y papas  
Legumbres, como man , frijoles y guisantes verdes  
Caf , leche, sidra, vino y cerveza  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de boro hay?  
El boro est presente en los suplementos diet ticos en una variedad de formas. Estas formas incluyen aspartato de boro, citrato de boro, gluconato de boro, glicinato de boro y fructoborato de calcio. Los cient ficos desconocen si hay una forma de boro mejor que otra.  
  
 Cu nto boro consumen las personas?  
La mayor a de los adultos en los Estados Unidos obtienen aproximadamente 1 miligramo (mg) de boro al d a de los alimentos. Las personas que comen m s alimentos de origen vegetal tienden a consumir m s boro que las personas que comen menos de estos alimentos.  
  
 Qu pasa si no obtengo suficiente boro?  
Los cient ficos no est n seguros si la baja ingesta de boro causa da o alguno. Algunos estudios sugieren que las personas que consumen cantidades bajas de boro podr an tener m s dificultad para mantenerse mentalmente alertas y concentradas. Obtener cantidades bajas de boro tambi n podr a disminuir la resistencia sea.  
  
 Cu les son algunos de los efectos del boro en la salud?  
Los cient ficos est n estudiando el boro para determinar si afecta o no la salud. He aqu varios ejemplos de lo que han demostrado estas investigaciones.  
  
Osteoartritis y salud sea  
Algunos estudios han tratado de determinar si el boro reduce los s ntomas de la osteoartritis, quiz s al reducir la inflamaci n. Otros estudios han tratado de determinar si el boro ayuda a mantener los huesos sanos. Se necesitan m s investigaciones para comprender los efectos del boro en estas afecciones.  
  
C ncer  
Los investigadores est n estudiando si el boro podr a ayudar a reducir los riesgos de c ncer. Se necesitan m s estudios para determinar si tiene alg n efecto.  
  
 Puede el boro ser nocivo?  
El boro en alimentos y bebidas no es nocivo. Sin embargo, puede ser perjudicial si una persona ingiere accidentalmente productos de limpieza o pesticidas que contienen ciertas formas de boro, como el b rax (borato de sodio) o el cido b rico.  
  
Los s ntomas de exceso de boro incluyen n useas, v mito, diarrea, erupciones cut neas, dolor de cabeza y convulsiones. Altas cantidades de boro pueden causar la muerte.  
  
Los l mites superiores diarios para el boro aparecen a continuaci n en miligramos (mg).  
  
Edades Limite superior  
Del nacimiento a los 6 meses No est establecido  
Beb s de 7 a 12 meses No est establecido  
Ni os de 1 a 3 a os 3 mg  
Ni os de 4 a 8 a os 6 mg  
Ni os de 9 a 13 a os 11 mg  
Adolescentes de 14 a 18 a os 17 mg  
Adultos 20 mg  
Adolescentes embarazadas y en periodo de lactancia 17 mg  
Mujeres adultas embarazadas o en periodo de lactancia 20 mg  
 Existen interacciones con el boro que deba conocer?  
Se desconoce si el boro interact a o interfiere con alg n medicamento o suplemento diet tico.  
  
Informe a su m dico, farmaceuta y otros proveedores de atenci n m dica sobre cualquier suplemento diet tico y medicamentos recetados o de venta libre que toma. Ellos le pueden indicar si los suplementos diet ticos podr an interactuar con sus medicamentos. Tambi n le pueden explicar si estos medicamentos podr an interferir con la forma como su organismo absorbe o usa el boro u otros nutrientes.  
  
Alimentaci n saludable  
La gente deber a obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, seg n las Gu as alimentarias para los estadounidenses, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra diet tica y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos diet ticos son tiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o m s nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas espec ficas de la vida como el embarazo). Si desea m s informaci n sobre c mo adoptar una alimentaci n saludable, consulte las Gu as alimentarias para los estadounidensesexternal link disclaimer y MiPlatoexternal link disclaimer del Departamento de Agricultura de los EE. UU.  
  
 D nde puedo consultar m s informaci n sobre nutrici n y suplementos diet ticos?  
Si desea m s informaci n en espa ol y en ingl s, s rvase visitar la p gina de la Oficina de Suplementos Diet ticos (NIH).  
  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (m dico, dietista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos, y que podr a ser mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto o servicio espec fico, o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.