Choline-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-DatosEnEspanol/  
  
  
Colina  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es la colina y qu hace?  
La colina es un nutriente que se encuentra en muchos alimentos. El cerebro y el sistema nervioso la necesitan para regular la memoria y el estado de nimo, para el control muscular y otras funciones. Tambi n necesita colina para formar las membranas que rodean las c lulas del organismo. El h gado puede producir una peque a cantidad de colina, pero la mayor parte de la colina en el organismo proviene de los alimentos que se consumen.  
  
 Cu nta colina necesito?  
La cantidad de colina que usted necesita depende de su edad y de su sexo. Las cantidades diarias recomendadas promedio aparecen a continuaci n en miligramos (mg).  
  
Etapa en la vida Cantidad recomendada  
Del nacimiento a los 6 meses 125 mg  
Beb s de 7 a 12 meses 150 mg  
Ni os de 1 a 3 a os 200 mg  
Ni os de 4 a 8 a os 250 mg  
Ni os de 9 a 13 a os 375 mg  
Adolescentes (varones) de 14 a 18 a os 550 mg  
Adolescentes (ni as) de 14 a 18 a os 400 mg  
Hombres mayores de 19 a os 550 mg  
Mujeres mayores de 19 a os 425 mg  
Mujeres y adolescentes embarazadas 450 mg  
Mujeres y adolescentes en periodo de lactancia 550 mg  
 Qu alimentos proporcionan colina?  
Muchos alimentos contienen colina. Usted puede obtener cantidades adecuadas de colina consumiendo una variedad de alimentos, incluyendo:  
  
Carne, huevo, pollo y productos l cteos  
Papas y verduras cruc feras como coles de Bruselas, br coli y coliflor  
Algunos tipos de fr jol, nueces, semillas y granos enteros  
 Qu clases de suplementos diet ticos de colina hay disponibles?  
Algunos suplementos diet ticos minerales multivitam nicos contienen colina, a menudo en forma de bitartrato de colina, fosfatidilcolina o lecitina. Tambi n hay suplementos diet ticos que contienen solamente colina.  
  
 Estoy obteniendo suficiente colina?  
Las dietas alimenticias de la mayor a de las personas en los Estados Unidos proporcionan menos cantidades de colina de las recomendadas. Aun cuando se combine el consumo de colina que se obtiene tanto de los alimentos como de los suplementos diet ticos, el consumo total de colina de la mayor a de las personas est por debajo de las cantidades recomendadas.  
  
Ciertos grupos de personas tienen menos probabilidad que otras de obtener la cantidad suficiente de colina:  
  
Mujeres embarazadas  
Personas con ciertas afecciones gen ticas  
Personas que se est n alimentando por via intravenosa  
 Qu sucede si no obtengo suficiente colina?  
Aunque la mayor a de las personas en los Estados Unidos no obtiene las cantidades de colina rcomendadas, pocas presentan s ntomas de deficiencia de colina. Una raz n ser a porque el organismo puede producir algo de colina. Sin embargo, si la concentraci n de colina de una persona disminuye mucho, puede experimentar da o muscular y del h gado, as como dep sitos de grasa en el h gado (una afecci n conocida como enfermedad de h gado graso no alcoh lica que puede da ar el h gado).  
  
 Cu les son algunos efectos de la colina en la salud?  
Los cient ficos est n estudiando la colina para entender mejor c mo afecta la salud. He aqu algunos ejemplos de lo que estas investigaciones han demostrado.  
  
Enfermedad cardiovascular  
Algunas investigaciones demuestran que obtener suficiente colina podr a ayudar a mantener el coraz n y los vasos sangu neos saludables, en parte porque reduce la presi n arterial. Otras investigaciones sugieren que cantidades m s altas de colina podr an aumentar el riesgo de una enfermedad card aca. Se necesitan m s investigaciones para entender si obtener m s colina de la alimentaci n y de los suplementos podr a aumentar o reducir el riesgo de una enfermedad cardiovascular.  
  
Trastornos neurol gicos  
Algunos estudios han encontrado una relaci n entre un consumo m s alto de colina (y concentraciones m s altas de colina en la sangre) y una mejor funci n cognoscitiva (como memoria verbal y visual). Sin embargo, otros estudios han demostrado que los suplementos de colina no mejoran la cognici n en adultos sanos o en pacientes con la enfermedad de Alzheimer, la demencia por enfermedad de Parkinson u otros problemas de la memoria. Se necesitan m s investigaciones para entender la relaci n entre el consumo de colina y la funci n cognoscitiva, as como para descubrir si los suplementos de colina ofrecen alg n beneficio a los pacientes con demencia.  
  
Enfermedad de h gado graso no alcoh lica  
Puede haber una relaci n entre el consumo bajo de colina y el riesgo de desarrollar la enfermedad de h gado graso no alcoh lica. La enfermedad de h gado graso no alcoh lica en una afecci n en la cual se acumula grasa en el h gado de personas que no beben alcohol en cantidades excesivas. Es un trastorno com n del h gado, en especial entre las personas con sobrepeso o que sufren de obesidad. Es necesario consumir suficiente colina para que el h gado funcione bien y prevenir la enfermedad de h gado graso no alcoh lica. Sin embargo, hacen falta otras investigaciones para entender mejor c mo la colina podr a ayudar a prevenir o tratar esa enfermedad.  
  
 Puede la colina ser perjudicial?  
Obtener demasiada colina puede causar un olor corporal a pescado, v mito, sudoraci n o salivaci n pesada, baja presi n arterial y lesi n hep tica. Algunas investigaciones sugieren que altas cantidades de colina podr an aumentar el riesgo de una enfermedad card aca.  
  
A continuaci n aparecen los l mites superiores diarios para la colina.  
  
Etapa en la vida L mite m ximo recomendado  
Del nacimiento a los 12 meses No est establecido  
Ni os de 1 a 3 a os 1,000 mg  
Ni os de 4 a 8 a os 1,000 mg  
Ni os de 9 a 13 a os 2,000 mg  
Adolescentes de 14 a 18 a os 3,000 mg  
Adultos 3,500 mg  
 Hay alguna interacci n con la colina de la que deber a saber?  
No se conoce que la colina interact e con otro medicamento.  
  
Inf rmele a su farmac utico y a otros proveedores de atenci n m dica sobre cualquier suplemento diet tico, medicamentos con receta y de venta libre que toma. Ellos pueden decirle si los suplementos diet ticos podr an interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podr an interferir con la manera como el organismo absorbe, usa o descompone nutrientes como la colina.  
  
La colina y la 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.