Folate-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-DatosEnEspanol/  
  
  
Folato  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es el folato? Para qu sirve?  
El folato es una vitamina B que se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos. El organismo necesita folato para producir ADN y otros tipos de material gen tico. El folato tambi n es necesario para la divisi n celular en el organismo. Una forma de folato, llamada cido f lico, se usa en los alimentos fortificados y en la mayor a de los suplementos diet ticos.  
  
 Cu nto folato necesito?  
La cantidad de folato que usted necesita depender de su edad. Las cantidades promedio diarias recomendadas, expresadas en microgramos (mcg) de equivalentes diet ticos de folato (DFE, por su sigla en ingl s), son las que se indican a continuaci n.  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Del nacimiento a los 6 meses 65 mcg DFE  
Beb s de 7 a 12 meses 80 mcg DFE  
Ni os de 1 a 3 a os 150 mcg DFE  
Ni os de 4 a 8 a os 200 mcg DFE  
Ni os de 9 a 13 a os 300 mcg DFE  
Adolescentes de 14 a 18 a os 400 mcg DFE  
Adultos mayores de 19 a os 400 mcg DFE  
Mujeres y adolescentes embarazadas 600 mcg DFE  
Mujeres y adolescentes que amamantan 500 mcg DFE  
Se usa la medida de mcg DFE porque el organismo absorbe m s cido f lico de los alimentos fortificados y de los suplementos diet ticos que del folato que se encuentra naturalmente en los alimentos. En comparaci n con el folato que se encuentra naturalmente en los alimentos, en realidad se necesita menos cido f lico para consumir las cantidades recomendadas. Por ejemplo, 240 mcg de cido f lico y 400 mcg de folato equivalen ambos a 400 mcg de DFE.  
  
Todas las mujeres y adolescentes en edad reproductiva deben consumir suplementos, alimentos fortificados, o ambos, con un contenido de 400 mcg diarios de cido f lico, adem s del folato que ingieren naturalmente cuando siguen un patr n de alimentaci n saludable.  
  
 Qu alimentos son fuente de folato?  
El folato se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos y a algunos alimentos se les agrega cido f lico. Puede obtener las cantidades recomendadas de folato mediante el consumo de una variedad de alimentos.  
  
El folato est naturalmente presente en:  
  
H gado de res  
Verduras (en especial, esp rragos, coles de Bruselas, y hortalizas de hojas de color verde intenso, como la espinaca y las hojas verdes de mostaza (mustard greens)  
Frutas y jugos de fruta (en especial, naranjas y jugo de naranja)  
Frutos secos, frijoles y guisantes (como man es, frijoles de ojo negro y frijoles colorados)  
El cido f lico se agrega a los siguientes alimentos:  
  
Pan enriquecido, harina, harina de ma z, pasta y arroz  
Cereales fortificados para el desayuno  
Harina de ma z fortificada que se utiliza para hacer masa (de tortillas o tamales, por ejemplo)  
Para saber si un alimento ha sido fortificado con cido f lico, mire en la etiqueta del producto si contiene cido f lico (folic acid).  
  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de folato est n a la venta?  
El folato est presente en los suplementos multivitam nicos y en las vitaminas para el embarazo. Adem s, se encuentra en los suplementos diet ticos del complejo B y en los que s lo contienen folato. En los suplementos diet ticos, el folato suele encontrarse en forma de cido f lico, pero tambi n se usa el 5-MTHF (metilfolato). Los suplementos diet ticos que contienen 5-MTHF podr an ser mejores que el cido f lico para algunas personas que tienen una mutaci n gen tica llamada MTHFR C677T porque su organismo puede usar esta forma m s f cilmente. Sin embargo, las personas que podr an quedar embarazadas deber an consumir 400 mcg diarios de acido f lico, no de 5-MTHF, aunque tengan una mutaci n del gen MTHFR C677T (v ase, Anomal as en el tubo neural m s abajo).  
  
 Estoy consumiendo suficiente folato?  
En los Estados Unidos, la mayor a de las personas consumen suficiente folato. Sin embargo, algunas personas tienen dificultades para obtener suficiente folato:  
  
Adolescentes entre 14 y 18 a os, las mujeres entre 19 y 30 a os y las mujeres negras no hispanas  
Personas con problemas de abuso del alcohol  
Personas con trastornos que reducen la absorci n de nutrientes (como la enfermedad cel aca y la enfermedad inflamatoria intestinal)  
Personas con una mutaci n en el gen MTHFR  
 Qu pasa si no consumo suficiente folato?  
En los Estados Unidos, la deficiencia de folato es poco com n, pero algunas personas no consumen la cantidad suficiente de esta sustancia. El consumo insuficiente de folato puede causar anemia megalobl stica, un problema sangu neo que causa debilidad, fatiga, problemas de concentraci n, irritabilidad, dolor de cabeza, palpitaciones y dificultad para respirar. La deficiencia de folato tambi n puede causar lceras abiertas en la lengua y dentro de la boca, as como cambios en el color de la piel, el cabello o las u as.  
  
Las mujeres que no consumen suficiente folato est n expuestas al riesgo de tener beb s con anomal as en el tubo neural, como la espina b fida. La deficiencia de folato tambi n puede aumentar la probabilidad de tener un beb prematuro o con bajo peso al nacer.  
  
 Cu les son algunos de los efectos del folato en la salud?  
Los cient ficos est n estudiando el folato para determinar sus efectos en la salud. A continuaci n, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones.  
  
Anomal as en el tubo neural  
Consumir cido f lico antes y al comienzo del embarazo ayuda a prevenir las anomal as en el tubo neural de los beb s. Las anomal as en el tubo neural son defectos cong nitos graves en el cerebro de un beb (anencefalia) o en la columna vertebral (espina b fida). Sin embargo, debido a que alrededor de la mitad de los embarazos no se planifican, todas las mujeres y adolescentes en edad reproductiva deben consumir 400 mcg diarios de cido f lico, provenientes de los suplementos diet ticos, los alimentos fortificados, o ambos aunque tengan una mutaci n en el gen MTHFR C677T adem s del folato que ingieren cuando adoptan un patr n de alimentaci n saludable.  
  
Desde 1998, la Administraci n de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por su sigla en ingl s) exige que la industria de alimentos agregue cido f lico al pan enriquecido, la harina, harina de ma z, las pastas, el arroz y a otros productos a base de cereales que se venden en el pa s. En 2016, la FDA les permiti a los fabricantes agregar voluntariamente cido f lico a la harina de masa de ma z. Dado que la mayor a de las personas en los Estados Unidos consumen estos alimentos, el consumo de cido f lico ha aumentado desde 1998, al tiempo que ha disminuido el n mero de beb s nacidos con anomal as en el tubo neural.  
  
C ncer  
El folato que se encuentra naturalmente presente en los alimentos puede reducir el riesgo de varios tipos de c ncer. Sin embargo, los suplementos de folato podr an tener diferentes efectos sobre el riesgo de c ncer seg n la cantidad y el momento en que se ingiere. Las personas que ingieren las cantidades recomendadas de cido f lico antes de que se presente el c ncer podr an disminuir el riesgo de sufrir esta enfermedad, pero el consumo de dosis altas una vez que se ha detectado el c ncer (en especial, si se trata de c ncer colorrectal) podr a acelerar su avance. Por este motivo, las personas deben ser cuidadosas con el consumo de altas dosis de suplementos de cido f lico (que superen el l mite m ximo recomendado de 1.000 mcg), en especial si tienen antecedentes de adenomas colorrectales (que a veces se convierten en c ncer). Se necesitan m s investigaciones para determinar qu funci n cumplen el folato diet tico y los suplementos de cido f lico en el riesgo de c ncer.  
  
Depresi n  
Las personas con concentraciones bajas de folato en la sangre podr an ser m s propensas a la depresi n y tal vez no respondan al tratamiento con antidepresivos de manera tan eficaz como las personas con concentraciones normales de folato.  
  
Los suplementos de folato, en particular los que contienen metilfolato (5-methyl-THF), podr an aumentar la eficacia de los medicamentos antidepresivos. Sin embargo, no hay certeza de que estos suplementos sean beneficiosos tanto para las personas cuyas concentraciones de folato son normales como para quienes tienen deficiencia de esta sustancia. Se necesitan m s investigaciones para determinar la funci n del folato en la depresi n y si los suplementos de folato son beneficiosos cuando se utilizan en combinaci n con el tratamiento habitual.  
  
Enfermedad card aca y accidente cerebrovascular  
Los suplementos de cido f lico reducen las concentraciones de homociste na, un amino cido en la sangre que est asociado a un mayor riesgo de enfermedad card aca. Sin embargo, los suplementos no reducen directamente el riesgo de padecer una enfermedad cardiaca. Algunos estudios han demostrado que una combinaci n de cido f lico con otras vitaminas B, ayuda a prevenir los accidentes cerebrovasculares.  
  
Demencia, funci n cognitiva y enfermedad de Alzheimer  
Los suplementos de cido f lico, con o sin otras vitaminas B, no parecen mejorar la funci n cognitiva ni prevenir la demencia o la enfermedad de Alzheimer. Se necesita m s investigaci n sobre este tema.  
  
Nacimiento prematuro, defectos card acos cong nitos y otros defectos cong nitos  
El consumo de cido f lico podr a reducir el riesgo de tener un beb prematuro o con defectos cong nitos, como ciertos tipos de problemas card acos. Sin embargo, hacen falta otras investigaciones para determinar la forma en que el cido f lico incide en el riesgo de estos trastornos.  
  
Trastorno del espectro autista (TEA)  
Este trastorno afecta la comunicaci n y el comportamiento, por lo general, a partir de los dos a os de edad. Las personas con un TEA tienen intereses limitados, comportamientos repetitivos y dificultad para comunicarse e interactuar con los dem s.  
  
Algunos estudios han demostrado que tomar las cantidades recomendadas de cido f lico antes y al principio y del embarazo podr a ayudar a reducir el riesgo de un TEA en el ni o. Sin embargo, debido a que los resultados de los estudios no son concluyentes, se necesitan m s investigaciones para comprender el posible papel del cido f lico en la reducci n del riesgo de un TEA.  
  
 Puede el folato ser perjudicial?  
El folato que se encuentra naturalmente presente en los alimentos no es perjudicial. Sin embargo, no debe consumir suplementos o alimentos fortificados que contengan folato en cantidades que excedan el l mite m ximo recomendado, a menos que as lo aconseje un profesional de salud.  
  
El consumo de concentraciones elevadas de folato podr a encubrir una deficiencia de vitamina B12 porque estos suplementos pueden corregir la anemia causada por esta deficiencia, pero no la lesi n en el sistema nervioso que la deficiencia de vitamina B12 tambi n causa. La deficiencia de vitamina B12 puede ocasionar lesiones permanentes en el cerebro, la m dula espinal y el sistema nervioso. Las dosis altas de suplementos de folato tambi n podr an agravar los s ntomas de la deficiencia de vitamina B12.  
  
Las dosis elevadas de cido f lico podr an aumentar el riesgo de c ncer colorrectal y posiblemente de otros tipos de c ncer en algunas personas. Las dosis altas tambi n podr an llevar a que el organismo recibiera m s acido f lico del que puede usar, pero no est del todo claro si estas concentraciones elevadas de cido f lico son perjudiciales.  
  
A continuaci n, se enumeran los l mites superiores diarios de folato consumidos con los suplementos o los alimentos fortificados.  
  
Edades L mite superior  
Del nacimiento a los 6 meses No se ha determinado  
Beb s de 7 a 12 meses No se ha determinado  
Ni os de 1 a 3 a os 300 mcg  
Ni os de 4 a 8 a os 400 mcg  
Ni os de 9 a 13 a os 600 mcg  
Adolescentes de 14 a 18 a os 800 mcg  
Adultos de 19+ a os 1,000 mcg  
 Interact a el folato con los medicamentos u otros suplementos diet ticos?  
Los suplementos de folato pueden interactuar con varios medicamentos. Por ejemplo:  
  
Los suplementos de folato podr an interferir con el metotrexato (Rheumatrex , Trexall ) cuando se toman para el tratamiento del c ncer.  
Tomar medicamentos antiepil pticos o anticonvulsivos como la fenito na (Dilantin ), la carbamazepina (Carbatrol , Tegretol , Equetro , Epitol ) y el valproato (Depacon ) podr a reducir las concentraciones de folato en la sangre. Adem s, tomar suplementos de folato podr a reducir las concentraciones de estos medicamentos en la sangre.  
Tomar sulfasalazina (Azulfidine ) para el tratamiento de la colitis ulcerativa podr a reducir la capacidad del organismo de absorber el folato y causar deficiencia de esta sustancia.  
Hable con el m dico, farmac utico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos diet ticos y los medicamentos que toma. Ellos le indicar n si estos suplementos diet ticos podr an interactuar o interferir con sus medicamentos recetados o no recetados o si los medicamentos podr an interferir con la forma en que su organismo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.  
  
El folato 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 beneficiosos para 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, en algunas etapas espec ficas de la vida como el embarazo). Si desea m s informaci n sobre c mo adoptar un patr n de 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.