Molybdenum-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Molybdenum-DatosEnEspanol/  
  
  
Molibdeno  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es el molibdeno? Para qu sirve?  
El molibdeno es un mineral que necesitamos para mantenernos sanos. El organismo usa el molibdeno para procesar las prote nas y el material g netico como el ADN. El molibdeno tambi n ayuda a descomponer los medicamentos y las sustancias t xicas que entran al organismo.  
  
 Cu nto molibdeno necesito?  
La cantidad de molibdeno que usted necesita depende de su edad. Las cantidades diarias promedio recomendadas aparecen a continuaci n en microgramos (mcg).  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Del nacimiento a los 6 meses 2 mcg  
Beb s de 7 a 12 meses 3 mcg  
Ni os de 1 a 3 a os 17 mcg  
Ni os de 4 a 8 a os 22 mcg  
Ni os de 9 a 13 a os 1.9 mg  
Ni as de 9 a 13 a os 34 mcg  
Adolescentes de 14 a 18 a os 43 mcg  
Adultos mayores de 19 a os de edad 45 mcg  
Mujeres y adolescentes embarazadas 50 mcg  
Mujeres y adolescentes en periodo de lactancia 50 mcg  
 Qu alimentos son fuente de molibdeno?  
Muchos alimentos contienen molibdeno. La cantidad de molibdeno en los alimentos depende de la cantidad de molibdeno en el suelo y en el agua utilizada para el riego. Puede obtener las cantidades recomendadas de molibdeno consumiendo una variedad de alimentos como:  
  
Legumbres como guisantes de ojo negro y habas  
Granos integrales, arroz, nueces, papas, babanas y vegetales de hoja  
Productos l cteos como leche, yogur y queso  
Carne de res, pollo y huevos  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de molibdeno hay?  
Algunos suplementos multivitam nicos/multiminerales contienen molibdeno. Otros suplementos contienen molibdeno solo o junto con otros minerales.  
  
 Estoy obteniendo suficiente molibdeno?  
La mayor a de las personas en los Estados Unidos obtienen suficiente molibdeno de los alimentos que consumen.  
  
 Qu pasa si no obtengo suficiente molibdeno?  
La deficiencia de molibdeno es muy poco com n en los Estados Unidos. Se presenta solo en personas con un tastorno gen tico muy raro conocido como deficiencia de cofactor de molibdeno. Esta trastorno impide que el organismo use el molibdeno. Puede causar convulsiones y da o cerebral grave que generalmente causa la muerte d as despu s del nacimiento.  
  
 Cu les son algunos de los efectos del molibdeno en la salud?  
No se sabe si el molibdeno afecta o no alguna enfermedad o afecci n de salud.  
  
 Puede el molibdeno ser nocivo?  
El molibdeno de los alimentos no causa ning n da o. Sin embargo, las personas expuestas a altas concentraciones de molibdeno en el aire y en el suelo, como los mineros y los trabajadores metal rgicos, a veces desarrollan dolor en las articulaciones, s ntomas como de gota y altas concetraciones de cido rico en la sangre (una sustancia que normalmente se excreta en el orina).  
  
A continuaci n aparecen los l mites superiores para el molibdeno en microgramos (mcg).  
  
Edades L mite superior  
Del nacimiento a los 12 meses de edad No establecido  
Ni os de 1 a 3 a os de edad 300 mcg  
Ni os de 4 a 8 a os de edad 600 mcg  
Ni os de 9 a 13 a os de edad 1,000 mcg  
Adolescentes de 14 a 18 a os de edad 1,700 mcg  
Adultos 2,000 mcg  
 Existen interacciones con el molibdeno que deba conocer?  
Se desconoce que el molibdeno interact e o interfiera con alg n medicamento. Sin embargo, es importante que le 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 dir n si esos suplementos diet ticos podr an interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podr an interferir con la forma como su organismo absorbe, usa o descompone los nutrientes, como el molibdeno.  
  
El molibdeno 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.