

## Datos sobre el cromo



El cromo es un mineral que se encuentra en muchos alimentos.

### ¿Qué es el cromo y para qué sirve?

El cromo es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Los científicos no saben con certeza cuál es la función del cromo en el organismo, aunque es posible que contribuya al metabolismo de los carbohidratos, las grasas y las proteínas.

Hay dos tipos principales de cromo. Esta hoja informativa está dedicada al cromo (III), el tipo que se encuentra en los alimentos y en algunos suplementos dietéticos. Un tipo diferente, el cromo (VI) (llamado algunas veces “cromo hexavalente”), es un subproducto tóxico de la industria.

### ¿Cuánto cromo necesito?

En la actualidad, los científicos no consideran que el cromo sea necesario para tener buena salud. Por otra parte, no se han notificado deficiencias de cromo en personas sanas. Sin embargo, en el 2001 algunos expertos sí pensaban que el cromo era un nutriente esencial; por esa razón, fijaron las cantidades recomendadas en función de las pruebas científicas disponibles en ese momento. Las cantidades promedio recomendadas por día, expresadas en microgramos (mcg), que se establecieron en el 2001 son las siguientes:

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses	0,2 mcg
Bebés de 7 a 12 meses	5,5 mcg
Niños de 1 a 3 años	11 mcg
Niños de 4 a 8 años	15 mcg
Varones de 9 a 13 años	25 mcg
Niñas de 9 a 13 años	21 mcg
Adolescentes (varones) de 14 a 18 años	35 mcg
Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años	24 mcg
Hombres adultos de 19 a 50 años	35 mcg
Mujeres adultas de 19 a 50 años	25 mcg
Hombres adultos mayores de 51 años	30 mcg
Mujeres adultas mayores de 51 años	20 mcg
Adolescentes embarazadas	29 mcg
Mujeres adultas embarazadas	30 mcg
Adolescentes en período de lactancia	44 mcg
Mujeres en período de lactancia	45 mcg

### ¿Qué alimentos nos aportan cromo?

Muchos alimentos contienen cromo. La cantidad de cromo presente en las frutas y las hortalizas dependerá de la cantidad de cromo que haya en el suelo y el agua donde se cultivan. La cantidad presente en la carne dependerá de la alimentación del animal. El uso de utensilios de acero inoxidable para procesar o cocinar los alimentos puede aumentar la concentración de cromo en ellos, ya que cantidades muy pequeñas de cromo pasan a la comida.

## 2 • DATOS SOBRE EL CROMO

Es posible obtener las cantidades recomendadas de cromo mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:

- Carnes, como jamón, carne de vacuno y pavo
- Pan y otros productos a base de cereales
- Verduras, como lechuga y habichuelas
- Frutas, como manzanas y bananas
- Jugos, como jugo de uva, naranja y tomate
- Levadura de cerveza y frutos secos

### ¿Cuáles son los tipos de suplementos dietéticos que contienen cromo?

El cromo se encuentra en muchos suplementos dietéticos, como los de multivitaminas, los de multiminerales y los que contienen solamente cromo. El cromo en los suplementos dietéticos se encuentra en muchas formas, como el picolinato de cromo y el cloruro de cromo. El cuerpo absorbe el cromo siempre de la misma manera cualquiera que sea la forma utilizada en los suplementos.

### ¿Cuáles son algunos de los efectos del cromo en la salud?

Los científicos estudian los suplementos de cromo para entender cómo influyen en la salud. A continuación, algunos ejemplos de los resultados de las investigaciones:

#### **Concentraciones elevadas de glucosa (azúcar) en la sangre y diabetes**

Los suplementos de cromo suelen promocionarse como un medio para mejorar el control de la glucosa (azúcar) en la sangre en personas con diabetes tipo 2. Sin embargo, los resultados de las investigaciones sobre los efectos del cromo en los niveles elevados de glucosa en la sangre o en la diabetes han sido desiguales. La Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association) no recomienda los suplementos de cromo para las personas con diabetes dado que el beneficio de estos suplementos no está claro. Hacen falta otros estudios de investigación para determinar si los suplementos de cromo podrían mejorar el control de la glucosa en la sangre en algunas personas.

#### **Síndrome metabólico**

El síndrome metabólico—la combinación de un exceso de grasa abdominal, niveles elevados de lípidos (grasas) en la sangre, una concentración elevada de glucosa en la sangre, presión arterial elevada y niveles bajos de colesterol HDL (el colesterol “bueno”)—aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca (cardiopatía), diabetes y accidente cerebrovascular. Algunos ensayos clínicos han estudiado el efecto de los suplementos de cromo en el síndrome metabólico. Estos estudios no demostraron beneficio alguno de los suplementos de cromo en las personas con síndrome metabólico.

#### **Síndrome del ovario poliquístico**

El síndrome del ovario poliquístico (SOP) es un trastorno hormonal que afecta a las mujeres en edad fértil. Entre los

síntomas se encuentran menstruación irregular, infertilidad, exceso de vello en la cara o el cuerpo, acné y aumento de peso. El SOP aumenta el riesgo de diabetes y enfermedad cardíaca. Los resultados de las investigaciones sobre los efectos de los suplementos de cromo en el SOP han sido desiguales. Los posibles beneficios parecen ser muy limitados. Se necesitan otros estudios para establecer si el consumo de cromo puede reducir el riesgo del SOP o aliviar los síntomas.

#### **Niveles elevados de colesterol**

Los niveles elevados de colesterol LDL (el colesterol “malo”) pueden aumentar el riesgo de infarto del miocardio o de accidente cerebrovascular. En diversos trabajos de investigación se ha estudiado si los suplementos de cromo mejoran los niveles de colesterol. Los resultados de estos estudios han sido dispares. Se necesitan más estudios para determinar si los suplementos de cromo tienen algún efecto sobre los niveles de colesterol.

#### **Peso y masa corporal magra**

Ciertos suplementos de cromo se promocionan para la pérdida de peso, así como para reducir la grasa corporal y aumentar la masa muscular. Sin embargo, los ensayos clínicos solo han hallado un beneficio muy reducido. Es poco probable que este beneficio redunde en una diferencia en la salud o en el aspecto físico.

### ¿Puede ser nocivo el cromo?

El cromo procedente de los alimentos y suplementos dietéticos no parece ser nocivo, aunque los estudios de investigación son limitados. Las personas con enfermedades renales o hepáticas deben ser cuidadosas para no consumir cantidades elevadas de cromo.

### ¿Interactúa el cromo con los medicamentos o con otros suplementos dietéticos?

Sí. Los suplementos de cromo pueden interactuar o interferir con los medicamentos que una persona está tomando. Por ejemplo:

- Insulina. El consumo de cromo junto con insulina podría ocasionar niveles bajos de azúcar en la sangre.
- Metformina y otros medicamentos contra la diabetes. Si toma medicamentos contra la diabetes, el consumo de suplementos dietéticos de cromo podría causar niveles bajos de azúcar en la sangre.
- Levotiroxina. La levotiroxina es un medicamento que se utiliza para tratar el hipotiroidismo (un trastorno debido a que la glándula tiroidea no produce suficiente hormona tiroidea). El consumo de suplementos dietéticos de cromo junto con levotiroxina podría reducir la cantidad de levotiroxina que absorbe el cuerpo, por lo que es posible que no se logre todo el efecto del medicamento.

Hable con su médico, farmacéutico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos dietéticos y los medicamentos, recetados o no recetados, que está tomando. Ellos le indicarán si estos suplementos

### 3 • DATOS SOBRE EL CROMO

dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos, o si los medicamentos que usted toma podrían interferir en la forma en que su cuerpo absorbe o utiliza el cromo u otros nutrientes.

#### Alimentación saludable

Según la *Guías alimentarias para los estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans)* del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras y otras sustancias beneficiosas para la salud. En algunos casos, el consumo de alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas (p. ej., durante determinadas etapas de la vida, como el embarazo). Si desea más información acerca de las formas de mantener una alimentación saludable, consulte *Dietary Guidelines for Americans* y la guía nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, *MyPlate*.

#### ¿Dónde puedo consultar más información sobre cromo?

- Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

#### Advertencia

La información contenida en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye la asesoría médica. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx>.

Última actualización: 22 de marzo del 2021