

Datos sobre el boro



Manzanas son una buena fuente del boro.

¿Qué es el boro? ¿Para qué sirve?

El boro es un mineral que se encuentra en muchos alimentos. Los científicos no están seguros de qué función desempeña el boro en el organismo, si la tiene, por lo que no consideran que el boro sea un nutriente esencial.

¿Cuánto boro necesito?

Los expertos no han establecido una cantidad recomendada de boro.

¿Qué 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 maní, frijoles y guisantes verdes
- Café, leche, sidra, vino y cerveza

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de boro hay?

El boro está presente en los suplementos dietéticos 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 científicos desconocen si hay una forma de boro mejor que otra.

¿Cuánto boro consumen las personas?

La mayoría de los adultos en los Estados Unidos obtienen aproximadamente 1 miligramo (mg) de boro al día de los alimentos. Las personas que comen más alimentos de origen vegetal tienden a consumir más boro que las personas que comen menos de estos alimentos.

¿Qué pasa si no obtengo suficiente boro?

Los científicos no están seguros si la baja ingesta de boro causa daño alguno. Algunos estudios sugieren que las personas que consumen cantidades bajas de boro podrían tener más dificultad para mantenerse mentalmente alertas y concentradas. Obtener cantidades bajas de boro también podría disminuir la resistencia ósea.

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

Los científicos están estudiando el boro para determinar si afecta o no la salud. He aquí varios ejemplos de lo que han demostrado estas investigaciones:

Osteoartritis y salud ósea

Algunos estudios han tratado de determinar si el boro reduce los síntomas de la osteoartritis, quizás al reducir la inflamación. Otros estudios han tratado de determinar si el boro ayuda a mantener los huesos sanos. Se necesitan más investigaciones para comprender los efectos del boro en estas afecciones.

Cáncer

Los investigadores están estudiando si el boro podría ayudar a reducir los riesgos de cáncer. Se necesitan más estudios para determinar si tiene algún 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 bórax (borato de sodio) o el ácido bórico.

Los síntomas de exceso de boro incluyen náuseas, vómito, diarrea, erupciones cutáneas, dolor de cabeza y convulsiones. Altas cantidades de boro pueden causar la muerte.

Los límites superiores diarios para el boro aparecen a continuación en miligramos (mg).

Edades	Límite superior
Del nacimiento a los 6 meses	No está establecido
Bebés de 7 a 12 meses	No está establecido
Niños de 1 a 3 años	3 mg
Niños de 4 a 8 años	6 mg
Niños de 9 a 13 años	11 mg
Adolescentes de 14 a 18 años	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 interactúa o interfiere con algún medicamento o suplemento dietético.

Informe a su médico, farmacéuta y otros proveedores de atención médica sobre cualquier suplemento dietético y medicamentos recetados o de venta libre que toma. Ellos le pueden indicar si los suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos. También le pueden

explicar si estos medicamentos podrían interferir con la forma como su organismo absorbe o usa el boro u otros nutrientes.

Alimentación saludable

Según las Guías alimentarias para los estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos y las bebidas. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otras sustancias beneficiosas para la salud. En algunos casos, consumir alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas. Si desea obtener más información acerca de las formas de mantener una dieta saludable, consulte *Dietary Guidelines for Americans* y el sistema de orientación sobre alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, MiPlato.

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

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

Exención de responsabilidad

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 revisión: 19 de marzo de 2020