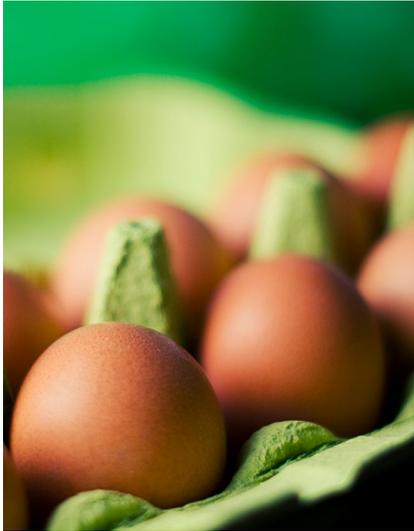


## Datos sobre la Colina



Usted puede obtener cantidades adecuadas de colina consumiendo una variedad de alimentos

### ¿Qué es la colina y qué 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 ánimo, para el control muscular y otras funciones. También se necesita colina para formar las membranas que rodean las células del organismo. El hígado puede producir una pequeña cantidad de colina, pero la mayor parte de la colina que se encuentra en el organismo proviene de los alimentos que se consumen.

### ¿Cuánta colina necesito?

La cantidad de colina que usted necesita dependerá de su edad y de su sexo. Las cantidades diarias recomendadas promedio figuran a continuación en miligramos (mg).

Etapa en la vida	Cantidad recomendada
Del nacimiento a los 6 meses	125 mg
Bebés de 7 a 12 meses	150 mg
Niños de 1 a 3 años	200 mg
Niños de 4 a 8 años	250 mg
Niños de 9 a 13 años	375 mg
Adolescentes (varones) de 14 a 18 años	550 mg
Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años	400 mg
Hombres mayores de 19 años	550 mg
Mujeres mayores de 19 años	425 mg
Mujeres y adolescentes embarazadas	450 mg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	550 mg

### ¿Qué alimentos aportan colina?

Muchos alimentos contienen colina. Usted puede obtener cantidades adecuadas de colina si consume una variedad de alimentos, entre otros:

- Carne, huevo, pollo y productos lácteos
- Papas y verduras crucíferas como coles de Bruselas, brócoli y coliflor
- Algunos tipos de frijol, nueces, semillas y granos enteros

### ¿Qué clases de suplementos dietéticos de colina están a la venta?

Algunos suplementos dietéticos de multivitaminas y minerales contienen colina, a menudo en forma de bitartrato de colina, fosfatidilcolina o lecitina. También hay suplementos dietéticos que contienen solamente colina.

### ¿Estoy consumiendo suficiente colina?

La alimentación de la mayoría de las personas de los Estados Unidos no les suministra la cantidad de colina recomendada. Aun cuando se combinen las cantidades de colina consumidas con los alimentos y con los suplementos dietéticos, el consumo total de la mayoría de las personas se encuentra por debajo de las cantidades recomendadas.

Ciertos grupos de personas tienen menos probabilidades que otros de consumir la cantidad suficiente de colina:

- Embarazadas
- Personas con ciertas afecciones genéticas
- Personas que se están alimentando por vía intravenosa

### ¿Qué sucede si no consumo suficiente colina?

Aunque la mayoría de las personas de los Estados Unidos no consumen las cantidades de colina recomendadas, son pocas las que presentan síntomas de deficiencia. Una de las razones sería que el organismo puede producir algo de colina. Sin embargo, si la concentración de colina en el cuerpo de una persona disminuye mucho, esta podría sufrir daño muscular y del hígado, y tener depósitos de grasa en el hígado (una afección conocida como enfermedad de hígado graso no alcohólica que puede dañar el hígado).

### ¿Cuáles son algunos efectos de la colina en la salud?

Los científicos están estudiando la colina para entender mejor cómo afecta la salud. A continuación, figuran algunos ejemplos de lo que han demostrado estas investigaciones.

#### **Enfermedad cardiovascular**

Algunas investigaciones demuestran que tener un nivel suficiente de colina podría ayudar a mantener la salud del corazón y los vasos sanguíneos, en parte porque reduce la presión arterial. Otras investigaciones sugieren que las cantidades más altas de colina podrían aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Se necesitan más investigaciones para entender si consumir más colina con los alimentos y los suplementos podría aumentar o reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

#### **Trastornos neurológicos**

Algunos estudios han encontrado una relación entre un consumo más alto de colina (y concentraciones más altas de colina en la sangre) y una mejor función cognoscitiva (como memoria verbal y visual). Sin embargo, otros estudios han demostrado que los suplementos de colina no mejoran la cognición en adultos sanos ni en pacientes con enfermedad de Alzheimer, demencia por enfermedad de Parkinson u otros problemas de la memoria. Se necesitan más investigaciones para entender la relación entre el consumo de colina y la función cognoscitiva, así como para determinar si los suplementos de colina ofrecen algún beneficio a los pacientes con demencia.

#### **Enfermedad de hígado graso no alcohólica**

Puede haber una relación entre el consumo bajo de colina y el riesgo de desarrollar la enfermedad de hígado graso no alcohólica. La enfermedad de hígado graso no alcohólica es una afección en la cual se acumula grasa en el hígado de personas que no beben alcohol en cantidades excesivas. Es un trastorno común del hígado, en especial entre las personas con sobrepeso o que sufren de obesidad. Es necesario consumir suficiente colina para que el hígado funcione bien y prevenir la enfermedad de hígado graso no alcohólica. Sin embargo, hacen falta otras investigaciones para entender mejor cómo la colina podría ayudar a prevenir o tratar esa enfermedad.

### ¿Puede la colina ser perjudicial?

Consumir demasiada colina puede causar un olor corporal a pescado, vómitos, sudoración y salivación abundantes, presión arterial baja y lesión hepática. Algunas investigaciones sugieren que las cantidades elevadas de colina podrían aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.

Los límites máximos diarios para la colina incluyen el consumo procedente de todo tipo de fuentes, como alimentos, bebidas y suplementos.

A continuación figuran estos límites máximos

<b>Etapa de la vida</b>	<b>Límite máximo recomendado</b>
Del nacimiento a los 12 meses	No se ha establecido
Niños de 1 a 3 años	1.000 mg
Niños de 4 a 8 años	1.000 mg
Niños de 9 a 13 años	2.000 mg
Adolescentes de 14 a 18 años	3.000 mg
Adultos	3.500 mg

#### ¿Hay alguna interacción con la colina que debería saber?

No se sabe que la colina interactúe con ningún medicamento.

Infórmele a su farmacéutico y a otros proveedores de atención médica si está tomando algún suplemento dietético o medicamento, recetado o de venta libre. Ellos le dirán si los suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podrían interferir en la manera en que el organismo absorbe, usa o descompone ciertos nutrientes, como la colina.

#### La colina y la alimentación saludable

Según las *Guías alimentarias para los estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans)*, publicadas por el Gobierno Federal, las personas deberían obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos y bebidas que consumen. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otros componentes beneficiosos 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 (por ejemplo, durante ciertas etapas de la vida, como el embarazo). Si desea más información acerca de cómo mantener una alimentación saludable, consulte las publicaciones [Dietary Guidelines for Americans](#) y la guía nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, [MyPlate](#).

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

Si desea más [información en español](#) y [en inglés](#), sírvase visitar la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos (NIH).

#### Aviso de renuncia de responsabilidad

La información presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH), de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de salud que lo atienden (médico, nutricionista registrado, farmacéutico, etc.), si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos y de lo 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 la 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/RecursosEnEspañol.aspx>.

Última revisión: 2 de junio del 2022