

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 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 en el organismo proviene de los alimentos que se consumen.

¿Cuánto colina necesito?

La cantidad de colina que usted necesita depende de su edad y de su sexo. Las cantidades diarias recomendadas promedio aparecen 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 proporcionan colina?

Muchos alimentos contienen colina. Usted puede obtener cantidades adecuadas de colina consumiendo una variedad de alimentos, incluyendo:

- 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 hay disponibles?

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

¿Estoy obteniendo suficiente colina?

Las dietas alimenticias de la mayoría de las personas en los Estados Unidos proporcionan menos cantidades de colina de las recomendadas. Aun cuando se combine el consumo de colina que se obtiene tanto de los alimentos como de los suplementos dietéticos, el consumo total de colina de la mayoría de las personas está por debajo de las cantidades recomendadas.

Ciertos grupos de personas tienen menos probabilidad que otras de obtener la cantidad suficiente de colina:

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

¿Qué sucede si no obtengo suficiente colina?

Aunque la mayoría de las personas en los Estados Unidos no obtiene las cantidades de colina recomendadas, pocas presentan síntomas de deficiencia de colina. Una razón sería porque el organismo puede producir algo de colina. Sin embargo, si la concentración de colina de una persona disminuye mucho, puede experimentar daño muscular y del hígado, así como 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. He aquí algunos ejemplos de lo que estas investigaciones han demostrado.

Enfermedad cardiovascular

Algunas investigaciones demuestran que obtener suficiente colina podría ayudar a mantener el corazón y los vasos sanguíneos saludables, en parte porque reduce la presión arterial. Otras investigaciones sugieren que cantidades más altas de colina podrían aumentar el riesgo de una enfermedad cardíaca. Se necesitan más investigaciones para entender si obtener más colina de la alimentación y de los suplementos podría aumentar o reducir el riesgo de una 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 o en pacientes con la enfermedad de Alzheimer, la 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 descubrir 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 las personas que no beben alcohol en cantidades excesivas. Es un trastorno común del hígado, especialmente entre las personas con sobrepeso y obesas. Es necesario obtener suficiente colina para la función adecuada del hígado y para prevenir la enfermedad de hígado graso no alcohólica. Sin embargo, se requieren más investigaciones para entender mejor cómo la colina podría ayudar a prevenir o tratar dicha enfermedad.

¿Puede la colina ser nociva?

Obtener demasiada colina puede causar un olor corporal a pescado, vómito, sudoración o salivación pesada, baja presión arterial y lesión hepática. Algunas investigaciones sugieren que altas cantidades de colina podrían aumentar el riesgo de una enfermedad cardíaca.

A continuación aparecen los límites máximos recomendados de colina.

Etapa en la vida	Límite máximo recomendado
Del nacimiento a los 12 meses	No está 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 de la que debería saber?

No se conoce que la colina interactúe con otro medicamento. Infórmele a su farmacéutico y a otros proveedores de atención médica sobre cualquier suplemento dietético, medicamentos con receta y de venta libre que toma. Ellos pueden decirle si los suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podrían interferir con la manera como el organismo absorbe, usa o descompone nutrientes como la colina.

La colina y la 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. 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 dietético?

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: 10 de marzo de 2017