

Datos sobre el folato



Muchos productos a base de cereales contienen ácido fólico agregado. Lea la etiqueta del producto para saber si un alimento está fortificado con ácido fólico.

¿Qué es el folato? ¿Para qué sirve?

El folato es una vitamina B que se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos. El organismo necesita folato para producir ADN y otros tipos de material genético. El folato también es necesario para la división celular en el organismo. Una forma de folato, llamada ácido fólico, se usa en los alimentos fortificados y en la mayoría de los suplementos dietéticos.

¿Cuánto folato necesito?

La cantidad de folato que usted necesita dependerá de su edad. Las cantidades promedio diarias recomendadas, expresadas en microgramos (mcg) de equivalentes dietéticos de folato (DFE, por su sigla en inglés), son las que se indican a continuación.

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Del nacimiento a los 6 meses	65 mcg DFE
Bebés de 7 a 12 meses	80 mcg DFE
Niños de 1 a 3 años	150 mcg DFE
Niños de 4 a 8 años	200 mcg DFE
Niños de 9 a 13 años	300 mcg DFE
Adolescentes de 14 a 18 años	400 mcg DFE
Adultos mayores de 19 años	400 mcg DFE
Mujeres y adolescentes embarazadas	600 mcg DFE
Mujeres y adolescentes que amamantan	500 mcg DFE

Se usa la medida de mcg DFE porque el organismo absorbe más ácido fólico de los alimentos fortificados y de los suplementos dietéticos que del folato que se encuentra naturalmente en los alimentos. En comparación con el folato que se encuentra naturalmente en los alimentos, en realidad se necesita menos ácido fólico para consumir las cantidades recomendadas. Por ejemplo, 240 mcg de ácido fólico y 400 mcg de folato equivalen ambos a 400 mcg de DFE.

Todas las mujeres y adolescentes en edad reproductiva deben consumir suplementos, alimentos fortificados, o ambos, con un contenido de 400 mcg diarios de ácido fólico, además del folato que ingieren naturalmente cuando siguen un patrón de alimentación saludable.

¿Qué alimentos son fuente de folato?

El folato se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos y a algunos alimentos se les agrega ácido fólico. Puede obtener las cantidades recomendadas de folato mediante el consumo de una variedad de alimentos.

2 • DATOS SOBRE EL FOLATO

El folato está naturalmente presente en:

- Hígado de res
- Verduras (en especial, espárragos, coles de Bruselas, y hortalizas de hojas de color verde intenso, como la espinaca y las hojas verdes de mostaza (mustard greens))
- Frutas y jugos de fruta (en especial, naranjas y jugo de naranja)
- Frutos secos, frijoles y guisantes (como maníes, frijoles de ojo negro y frijoles colorados)

El ácido fólico se agrega a los siguientes alimentos:

- Pan enriquecido, harina, harina de maíz, pasta y arroz
- Cereales fortificados para el desayuno
- Harina de maíz fortificada que se utiliza para hacer masa (de tortillas o tamales, por ejemplo)

Para saber si un alimento ha sido fortificado con ácido fólico, mire en la etiqueta del producto si contiene “ácido fólico” (folic acid).

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de folato están a la venta?

El folato está presente en los suplementos multivitamínicos y en las vitaminas para el embarazo. Además, se encuentra en los suplementos dietéticos del complejo B y en los que sólo contienen folato. En los suplementos dietéticos, el folato suele encontrarse en forma de ácido fólico, pero también se usa el 5-MTHF (metilfolato). Los suplementos dietéticos que contienen 5-MTHF podrían ser mejores que el ácido fólico para algunas personas que tienen una mutación genética llamada *MTHFR C677T* porque su organismo puede usar esta forma más fácilmente. Sin embargo, las personas que podrían quedar embarazadas deberían consumir 400 mcg diarios de ácido fólico, no de 5-MTHF, aunque tengan una mutación del gen *MTHFR C677T* (véase, “Anomalías en el tubo neural” más abajo).

¿Estoy consumiendo suficiente folato?

En los Estados Unidos, la mayoría de las personas consumen suficiente folato. Sin embargo, algunas personas tienen dificultades para obtener suficiente folato:

- Adolescentes entre 14 y 18 años, las mujeres entre 19 y 30 años y las mujeres negras no hispanas
- Personas con problemas de abuso del alcohol

- Personas con trastornos que reducen la absorción de nutrientes (como la enfermedad celíaca y la enfermedad inflamatoria intestinal)
- Personas con una mutación en el gen *MTHFR*

¿Qué pasa si no consumo suficiente folato?

En los Estados Unidos, la deficiencia de folato es poco común, pero algunas personas no consumen la cantidad suficiente de esta sustancia. El consumo insuficiente de folato puede causar anemia megaloblástica, un problema sanguíneo que causa debilidad, fatiga, problemas de concentración, irritabilidad, dolor de cabeza, palpitaciones y dificultad para respirar. La deficiencia de folato también puede causar úlceras abiertas en la lengua y dentro de la boca, así como cambios en el color de la piel, el cabello o las uñas.

Las mujeres que no consumen suficiente folato están expuestas al riesgo de tener bebés con anomalías en el tubo neural, como la espina bífida. La deficiencia de folato también puede aumentar la probabilidad de tener un bebé prematuro o con bajo peso al nacer.

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

Los científicos están estudiando el folato para determinar sus efectos en la salud. A continuación, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones.

Anomalías en el tubo neural

Consumir ácido fólico antes y al comienzo del embarazo ayuda a prevenir las anomalías en el tubo neural de los bebés. Las anomalías en el tubo neural son defectos congénitos graves en el cerebro de un bebé (anencefalia) o en la columna vertebral (espina bífida). Sin embargo, debido a que alrededor de la mitad de los embarazos no se planifican, todas las mujeres y adolescentes en edad reproductiva deben consumir 400 mcg diarios de ácido fólico, provenientes de los suplementos dietéticos, los alimentos fortificados, o ambos—aunque tengan una mutación en el gen *MTHFR C677T*—además del folato que ingieren cuando adoptan un patrón de alimentación saludable.

Desde 1998, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por su sigla en inglés) exige que la industria de alimentos agregue ácido fólico al pan enriquecido, la harina, harina de maíz, las pastas, el arroz

3 • DATOS SOBRE EL FOLATO

y a otros productos a base de cereales que se venden en el país. En 2016, la FDA les permitió a los fabricantes agregar voluntariamente ácido fólico a la harina de masa de maíz. Dado que la mayoría de las personas en los Estados Unidos consumen estos alimentos, el consumo de ácido fólico ha aumentado desde 1998, al tiempo que ha disminuido el número de bebés nacidos con anomalías en el tubo neural.

Cáncer

El folato que se encuentra naturalmente presente en los alimentos puede reducir el riesgo de varios tipos de cáncer. Sin embargo, los suplementos de folato podrían tener diferentes efectos sobre el riesgo de cáncer según la cantidad y el momento en que se ingiere. Las personas que ingieren las cantidades recomendadas de ácido fólico antes de que se presente el cáncer podrían disminuir el riesgo de sufrir esta enfermedad, pero el consumo de dosis altas una vez que se ha detectado el cáncer (en especial, si se trata de cáncer colorrectal) podría acelerar su avance. Por este motivo, las personas deben ser cuidadosas con el consumo de altas dosis de suplementos de ácido fólico (que superen el límite máximo recomendado de 1.000 mcg), en especial si tienen antecedentes de adenomas colorrectales (que a veces se convierten en cáncer). Se necesitan más investigaciones para determinar qué función cumplen el folato dietético y los suplementos de ácido fólico en el riesgo de cáncer.

Depresión

Las personas con concentraciones bajas de folato en la sangre podrían ser más propensas a la depresión y tal vez no respondan al tratamiento con antidepresivos de manera tan eficaz como las personas con concentraciones normales de folato.

Los suplementos de folato, en particular los que contienen metilfolato (5-methyl-THF), podrían aumentar la eficacia de los medicamentos antidepresivos. Sin embargo, no hay certeza de que estos suplementos sean beneficiosos tanto para las personas cuyas concentraciones de folato son normales como para quienes tienen deficiencia de esta sustancia. Se necesitan más investigaciones para determinar la función del folato en la depresión y si los suplementos de folato son beneficiosos cuando se utilizan en combinación con el tratamiento habitual.

Enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular

Los suplementos de ácido fólico reducen las concentraciones de homocisteína, un aminoácido en la sangre que está asociado a un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. Sin embargo, los

suplementos no reducen directamente el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Algunos estudios han demostrado que una combinación de ácido fólico con otras vitaminas B, ayuda a prevenir los accidentes cerebrovasculares.

Demencia, función cognitiva y enfermedad de Alzheimer

Los suplementos de ácido fólico, con o sin otras vitaminas B, no parecen mejorar la función cognitiva ni prevenir la demencia o la enfermedad de Alzheimer. Se necesita más investigación sobre este tema.

Nacimiento prematuro, defectos cardíacos congénitos y otros defectos congénitos

El consumo de ácido fólico podría reducir el riesgo de tener un bebé prematuro o con defectos congénitos, como ciertos tipos de problemas cardíacos. Sin embargo, hacen falta otras investigaciones para determinar la forma en que el ácido fólico incide en el riesgo de estos trastornos.

Trastorno del espectro autista (TEA)

Este trastorno afecta la comunicación y el comportamiento, por lo general, a partir de los dos años de edad. Las personas con un TEA tienen intereses limitados, comportamientos repetitivos y dificultad para comunicarse e interactuar con los demás.

Algunos estudios han demostrado que tomar las cantidades recomendadas de ácido fólico antes y al principio del embarazo podría ayudar a reducir el riesgo de un TEA en el niño. Sin embargo, debido a que los resultados de los estudios no son concluyentes, se necesitan más investigaciones para comprender el posible papel del ácido fólico en la reducción del riesgo de un TEA.

¿Puede el folato ser perjudicial?

El folato que se encuentra naturalmente presente en los alimentos no es perjudicial. Sin embargo, no debe consumir suplementos o alimentos fortificados que contengan folato en cantidades que excedan el límite máximo recomendado, a menos que así lo aconseje un profesional de salud.

El consumo de concentraciones elevadas de folato podría encubrir una deficiencia de vitamina B12 porque estos suplementos pueden corregir la anemia causada por esta deficiencia, pero no la lesión en el sistema nervioso que la deficiencia de vitamina B12 también causa. La deficiencia de vitamina B12 puede ocasionar lesiones permanentes en el cerebro, la médula espinal y el sistema nervioso. Las dosis altas

4 • DATOS SOBRE EL FOLATO

de suplementos de folato también podrían agravar los síntomas de la deficiencia de vitamina B12.

Las dosis elevadas de ácido fólico podrían aumentar el riesgo de cáncer colorrectal y posiblemente de otros tipos de cáncer en algunas personas. Las dosis altas también podrían llevar a que el organismo recibiera más ácido fólico del que puede usar, pero no está del todo claro si estas concentraciones elevadas de ácido fólico son perjudiciales.

A continuación, se enumeran los límites superiores diarios de folato consumidos con los suplementos o los alimentos fortificados.

Edades	Límite superior
Del nacimiento a los 6 meses	No se ha determinado
Bebés de 7 a 12 meses	No se ha determinado
Niños de 1 a 3 años	300 mcg
Niños de 4 a 8 años	400 mcg
Niños de 9 a 13 años	600 mcg
Adolescentes de 14 a 18 años	800 mcg
Adultos de 19+ años	1,000 mcg

¿Interactúa el folato con los medicamentos u otros suplementos dietéticos?

Los suplementos de folato pueden interactuar con varios medicamentos. Por ejemplo:

- Los suplementos de folato podrían interferir con el metotrexato (Rheumatrex®, Trexall®) cuando se toman para el tratamiento del cáncer.
- Tomar medicamentos antiepilépticos o anticonvulsivos como la fenitoína (Dilantin®), la carbamazepina (Carbatrol®, Tegretol®, Equetro®, Epitol®) y el valproato (Depacon®) podría reducir las concentraciones de folato en la sangre. Además, tomar suplementos de folato podría reducir las concentraciones de estos medicamentos en la sangre.
- Tomar sulfasalazina (Azulfidine®) para el tratamiento de la colitis ulcerativa podría reducir la capacidad del organismo de absorber el folato y causar deficiencia de esta sustancia.

Hable con el médico, farmacéutico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos dietéticos y los medicamentos que toma. Ellos le indicarán si estos suplementos dietéticos podrían interactuar o interferir con sus medicamentos recetados o no recetados o si los medicamentos podrían interferir con la forma en que su organismo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.

El folato y la alimentación saludable

La gente debería obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, según las *Guías alimentarias para los estadounidenses*, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra dietética y otros componentes beneficiosos para la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos dietéticos son útiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o más nutrientes (por ejemplo, en algunas etapas específicas de la vida como el embarazo). Si desea más información sobre cómo adoptar un patrón de alimentación saludable, consulte las *Guías alimentarias para los estadounidenses* y *MiPlato* del Departamento de Agricultura de los EE. UU.

¿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).

Advertencia

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 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/RecursosEnEspañol.aspx>.

Última revisión: 1 de noviembre de 2022