

## 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. Una forma de folato, denominada ácido fólico, se utiliza en suplementos dietéticos y alimentos fortificados.

El cuerpo necesita folato para producir ADN y otros tipos de material genético. El folato también es necesario para la división celular en el organismo.

### ¿Cuánto folato necesito?

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

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

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	65 mcg DFE
Bebés de 7 a 12 meses de edad	80 mcg DFE
Niños de 1 a 3 años de edad	150 mcg DFE
Niños de 4 a 8 años de edad	200 mcg DFE
Niños de 9 a 13 años de edad	300 mcg DFE
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	400 mcg DFE
Adultos de 19 a 50 años de edad	400 mcg DFE
Adultos de 51 a 70 años de edad	400 mcg DFE
Adultos mayores de 71 años de edad	400 mcg DFE
Mujeres y adolescentes embarazadas	600 mcg DFE
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	500 mcg DFE

### ¿Qué alimentos son fuente de folato?

El folato se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos. La industria alimenticia agrega ácido fólico a productos como el pan, los cereales y las pastas. Puede obtener las cantidades recomendadas de folato mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:

- 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 las naranjas y su jugo).
- Frutos secos, frijoles y guisantes (como manés, frijoles de ojo negro y frijoles colorados).
- Cereales (entre ellos, cereales integrales; cereales para el desayuno fortificados;

## 2 • DATOS SOBRE EL FOLATO

productos farináceos enriquecidos, como pan, rosas de pan (bagels), harina de maíz, pastas y arroz).

- Se agrega ácido fólico a muchos productos elaborados a base de cereales y a la harina de maíz que se utiliza para hacer masa (de tortillas o tamales, por ejemplo). Lea la etiqueta del producto para saber si un alimento está fortificado con ácido fólico.

El hígado vacuno tiene una elevada concentración de folato pero también un alto contenido de colesterol, por lo que deberá limitar la cantidad que consuma. Otros alimentos de origen animal, como la carne, la carne de ave, el pescado, los huevos y los productos lácteos, sólo tienen pequeñas cantidades de folato.

### ¿Qué tipos de suplementos dietéticos de ácido fólico hay?

El ácido fólico se consigue en suplementos multivitamínicos y vitaminas prenatales. Además, puede obtenerse en suplementos dietéticos del complejo B y suplementos que sólo contienen ácido fólico.

### ¿Es suficiente el ácido fólico que consumo?

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

- Las adolescentes y mujeres de 14 a 30 años de edad (en especial antes y durante el embarazo)
- Mujeres negras no hispanas
- Personas con trastornos que reducen la absorción de nutrientes (como la enfermedad celíaca y la enfermedad inflamatoria intestinal)
- Personas que sufren alcoholismo

### ¿Qué pasa si no consumo suficiente folato?

En los Estados Unidos, la deficiencia de folato es poco común, pero algunas personas apenas obtienen la cantidad suficiente de esta sustancia. El consumo insuficiente de folato puede causar anemia megaloblástica, lo que provoca debilidad, cansancio, 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 corren el riesgo

de tener bebés con anomalías en el tubo neural, como espina bífida. La deficiencia de folato también puede aumentar la probabilidad de tener un bebé prematuro o de bajo peso al nacer.

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

Los científicos estudian el folato para determinar cómo afecta a la salud. A continuación, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:

#### Defectos en el tubo neural

Ingerir ácido fólico con regularidad antes y durante las primeras etapas del embarazo ayuda a prevenir los defectos en el tubo neural de los bebés. Sin embargo, alrededor de la mitad de los embarazos no es planificada. Por este motivo, todas las mujeres y adolescentes en edad reproductiva deben consumir suplementos dietéticos, alimentos fortificados, o ambos, con un contenido de 400 mcg diarios de ácido fólico en forma adicional al folato que ingieren naturalmente en los alimentos.

Desde 1998, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) exige que la industria alimenticia agregue ácido fólico al pan enriquecido, cereales, harina, harina de maíz, pastas, arroz y otros productos a base de cereales que se venden en el país. Dado que la mayoría de las personas en los Estados Unidos consumen estos alimentos en forma habitual, el consumo de ácido fólico se ha incrementado y el número de bebés nacidos con defectos en el tubo neural ha disminuido desde 1998.

#### Nacimiento prematuro, defectos cardíacos congénitos y otros defectos congénitos

El consumo de ácido fólico podría reducir el riesgo de tener un bebé prematuro y prevenir defectos congénitos, como los problemas cardíacos congénitos. No obstante, se requieren más estudios para determinar la forma en que el ácido fólico afecta el riesgo de estos trastornos.

#### Cáncer

El folato que se encuentra naturalmente presente en los alimentos puede reducir el riesgo de varios tipos de cáncer. Sin embargo, el folato podría tener diferentes efectos según la cantidad y el momento en que se ingiere. El consumo de cantidades moderadas de ácido fólico antes de que se presente el cáncer podría disminuir el riesgo de sufrir esta enfermedad, pero las altas dosis ingeridas una vez que ésta se manifiesta (en especial el cáncer colorrectal) podría acelerar su progresión.

### 3 • DATOS SOBRE EL FOLATO

Por este motivo, las altas dosis de suplementos de ácido fólico (que superen el límite máximo recomendado de 1,000 mcg) deben tomarse con precaución, en especial por aquellas personas con antecedentes de adenomas colorrectales (que a veces se convierten en cáncer). Se requieren más estudios para determinar qué función cumplen el folato dietético y los suplementos de ácido fólico en el riesgo de cáncer.

#### Enfermedad cardíaca y derrame cerebral

Algunos científicos creían que el ácido fólico y otras vitaminas B podían disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca al reducir los niveles de homocisteína, un aminoácido presente en la sangre. Sin embargo, a pesar de que los suplementos de ácido fólico en efecto reducen los niveles de homocisteína en la sangre, no disminuyen el riesgo de enfermedad cardíaca. Sin embargo, algunos estudios de investigación han demostrado que una combinación de ácido fólico con otras vitaminas B ayuda a prevenir el derrame cerebral.

#### Demencia, función cognitiva y enfermedad de Alzheimer

Los suplementos de ácido fólico con o sin otras vitaminas B no parecen mejorar la función cognitiva; sin embargo, se requieren más estudios acerca de este tema.

#### Depresión

Es probable que quienes tienen bajos niveles de folato en la sangre sufran depresión y tal vez no respondan al tratamiento con antidepresivos de manera tan eficaz como las personas con niveles normales de folato.

Los suplementos de ácido fólico podrían aumentar la eficacia de los medicamentos antidepresivos. Sin embargo, no hay certeza de que estos suplementos sean beneficiosos para las personas que tienen niveles normales de folato o aquellas que presentan una deficiencia de esta sustancia. Se requieren más estudios para determinar la función del folato en la depresión y si los suplementos de ácido fólico son beneficiosos cuando se utilizan en combinación con el tratamiento estándar.

#### ¿Puede el folato ser perjudicial?

El folato que se encuentra naturalmente presente en los alimentos no es perjudicial. El ácido fólico presente en los suplementos y alimentos fortificados, sin embargo, no debe consumirse en cantidades que excedan el límite máximo recomendado, salvo que así lo aconseje un profesional de la salud.

El consumo de altas concentraciones de ácido fólico podría

encubrir una deficiencia de vitamina B12. El ácido fólico puede corregir la anemia, pero no los daños a los nervios causados por la deficiencia de vitamina B12. Esto puede provocar daño permanente en el cerebro, la columna vertebral y el sistema nervioso. Las altas dosis de ácido fólico también podrían aumentar el riesgo de cáncer colorrectal y posiblemente otros tipos de cáncer en algunas personas.

A continuación se indican los límites máximos recomendados de ácido fólico.

Etapa de la vida	Límite máximo recomendado
Bebés hasta los 6 meses de edad	No se ha determinado
Bebés de 7 a 12 meses de edad	No se ha determinado
Niños de 1 a 3 años de edad	300 mcg
Niños de 4 a 8 años de edad	400 mcg
Niños de 9 a 13 años de edad	600 mcg
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	800 mcg
Adultos	1,000 mcg

#### ¿Existen interacciones con el folato que debo conocer?

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

- El ácido fólico podría interferir con el metotrexato (Rheumatrex<sup>®</sup>, Trexall<sup>®</sup>) utilizado para el tratamiento contra el cáncer.
- Los medicamentos antiepilépticos tales como la fenitoína (Dilantin<sup>®</sup>), la carbamazepina (Carbatrol<sup>®</sup>, Tegretol<sup>®</sup>, Equetro<sup>®</sup>, Eptol<sup>®</sup>) y el valproato (Depacon<sup>®</sup>) podrían reducir los niveles de folato en la sangre. Además, tomar suplementos de ácido fólico podría reducir los niveles de estos medicamentos en la sangre.
- La sulfasalazina (Azulfidine<sup>®</sup>) para el tratamiento de la colitis ulcerosa podría reducir la capacidad del cuerpo 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 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 cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.

#### El folato y la alimentación saludable

Según las Guías alimentarias para los estadounidenses (*Dietary Guidelines for Americans*) del gobierno federal, las

## 4 • DATOS SOBRE EL FOLATO

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 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 de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye el consejo médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista/nutricionista, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos. Ellos le indicarán si son adecuados para su salud general. La mención de una determinada marca en esta publicación no implica el respaldo del producto.



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

26 de abril de 2016