

## Datos sobre el molibdeno



Legumbres son una buena fuente del molibdeno.

### ¿Qué es el molibdeno? ¿Para qué sirve?

El molibdeno es un mineral que necesitamos para mantenernos sanos. El organismo usa el molibdeno para procesar las proteínas y el material genético como el ADN. El molibdeno también ayuda a descomponer los medicamentos y las sustancias tóxicas que entran al organismo.

### ¿Cuánto molibdeno necesito?

La cantidad de molibdeno que usted necesita depende de su edad. Las cantidades diarias promedio recomendadas aparecen a continuación en microgramos (mcg).

<b>Etapa de la vida</b>	<b>Cantidad recomendada</b>
Del nacimiento a los 6 meses	2 mcg
Bebés de 7 a 12 meses	3 mcg
Niños de 1 a 3 años	17 mcg
Niños de 4 a 8 años	22 mcg
Niños de 9 a 13 años	34 mcg
Adolescentes de 14 a 18 años	43 mcg
Adultos mayores de 19 o más años de edad	45 mcg
Mujeres y adolescentes embarazadas	50 mcg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	50 mcg

### ¿Qué alimentos son fuente de molibdeno?

Muchos alimentos contienen molibdeno. La cantidad de molibdeno en los alimentos depende de la cantidad de molibdeno en el suelo y en el agua utilizada para el riego.

Puede obtener las cantidades recomendadas de molibdeno consumiendo una variedad de alimentos como:

- Legumbres como guisantes de ojo negro y habas
- Granos integrales, arroz, nueces, papas, babanas y vegetales de hoja
- Productos lácteos como leche, yogur y queso
- Carne de res, pollo y huevos

### ¿Qué tipos de suplementos dietéticos de molibdeno hay?

Algunos suplementos multivitamínicos/multiminerales contienen molibdeno. Otros suplementos contienen molibdeno solo o junto con otros minerales.

### ¿Estoy obteniendo suficiente molibdeno?

La mayoría de las personas en los Estados Unidos obtienen suficiente molibdeno de los alimentos que consumen.

### ¿Qué pasa si no obtengo suficiente molibdeno?

La deficiencia de molibdeno es muy poco común en los Estados Unidos. Se presenta solo en personas con un trastorno genético muy raro conocido como deficiencia

## 2 • DATOS SOBRE EL MOLIBDENO

de cofactor de molibdeno. Esta trastorno impide que el organismo use el molibdeno. Puede causar convulsiones y daño cerebral grave que generalmente causa la muerte días después del nacimiento.

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

No se sabe si el molibdeno afecta o no alguna enfermedad o afección de salud.

### ¿Puede el molibdeno ser nocivo?

El molibdeno de los alimentos no causa ningún daño. Sin embargo, las personas expuestas a altas concentraciones de molibdeno en el aire y en el suelo, como los mineros y los trabajadores metalúrgicos, a veces desarrollan dolor en las articulaciones, síntomas como de gota y altas concentraciones de ácido úrico en la sangre (una sustancia que normalmente se excreta en el orina).

A continuación aparecen los límites superiores para el molibdeno en microgramos (mcg).

Edades	Limite superior
Del nacimiento a los 12 meses	No establecido
Niños de 1 a 3 años	300 mcg
Niños de 4 a 8 años	600 mcg
Niños de 9 a 13 años	1,100 mcg
Adolescentes de 14 a 18 años	1,700 mcg
Adultos	2,000 mcg

### ¿Existen interacciones con el molibdeno que deba conocer?

Se desconoce que el molibdeno interactúe o interfiera con algún medicamento. Sin embargo, es importante que le 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 dirán si esos suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podrían interferir con la forma como su organismo absorbe, usa o descompone los nutrientes, como el molibdeno.

### El molibdeno 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 dietéticos?

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

### Advertencia

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 actualización: 6 de noviembre de 2019