

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

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Del nacimiento a 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 mayores de 19 años de edad	400 mcg DFE
Mujeres y adolescentes embarazadas	600 mcg DFE
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	500 mcg DFE

Se usa la medida de mcg DFE porque el organismo absorbe más ácido fólico de alimentos fortificados y de suplementos dietéticos que del folato que se encuentra naturalmente en los alimentos. Comparado con el folato que se encuentra naturalmente en los alimentos, en realidad se necesita menos ácido fólico para obtener 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 mediante 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 ácido fólico hay?

El folato está presente en los suplementos multivitamínicos y en las vitaminas prenatales. Además, puede obtenerse en suplementos dietéticos del complejo B y suplementos que sólo contienen folato. En los suplementos dietéticos, el folato generalmente se encuentra en forma de ácido fólico, pero también se usa metilfolato (5-metil-THF). Los suplementos dietéticos que contienen metilfolato podrían ser mejores que el ácido fólico para las personas que tienen una cierta mutación en un gen llamado *MTHFR* porque su organismo puede usar esta forma más fácilmente.

¿Estoy obteniendo suficiente folato?

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 entre 14 y 18 años, las mujeres entre 19 y 30 años de edad y las mujeres negras no hispanas
- Las personas con problemas de abuso del alcohol
- Las personas con trastornos que reducen la absorción de nutrientes (como la enfermedad celíaca y la enfermedad inflamatoria intestinal)
- Las personas con una mutación específica 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 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 están estudiando el folato para determinar cómo afecta la salud. A continuación, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones.

Anomalías en el tubo neural

Consumir ácido fólico antes y durante el embarazo temprano ayuda a prevenir las anomalías en el tubo neural de los bebés. Las anomalías en el tubo neural son defectos congénitos importantes en el cerebro de un bebé (anencefalia) o en la columna vertebral (espina bífida). Sin embargo, como alrededor de la mitad de los embarazos no se planifican, 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 con un patrón de alimentación saludable.

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, la harina, harina de maíz, las pastas, el arroz y a otros productos a base de cereales que se venden en el país. En 2016, la FDA 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 en forma habitual, el consumo de ácido fólico se ha incrementado desde 1998 y el número de bebés nacidos con anomalías en el tubo neural ha disminuido.

3 • DATOS SOBRE EL FOLATO

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 podría tener diferentes efectos sobre el riesgo de cáncer según la cantidad y el momento en que se ingiere. Las personas que ingieren cantidades recomendadas 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 el cáncer se manifiesta (en especial el cáncer colorrectal) podría acelerar su evolución. Por este motivo, las personas deben ser cautelosas 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 requieren 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 tener 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 para las personas que tienen concentraciones normales de folato o aquellas que presentan una deficiencia de esta sustancia. Se requieren 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 estándar.

Enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular

Los suplementos de ácido fólico reducen las concentraciones de homocisteína, un aminoácido en la sangre que está vinculado con un mayor riesgo de enfermedad cardíaca. Sin embargo, los suplementos no reducen directamente el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. No obstante, algunos estudios han demostrado que una combinación de ácido fólico con otras vitaminas B, ayuda a prevenir un accidente cerebrovascular.

Demencia, función cognitiva y enfermedad de Alzheimer

Los suplementos de ácido fólico, con o sin otras vitaminas B, no parecen mejorar la función cognitiva o 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, se requieren más investigaciones para determinar la forma en que el ácido fólico afecta el riesgo de estos trastornos.

Trastorno del espectro autista (TEA)

Este trastorno afecta la comunicación y el comportamiento, generalmente a partir de los 2 años de edad. Las personas con 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 durante el embarazo temprano podría ayudar a reducir el riesgo de TEA en el niño. Sin embargo, debido a que los resultados del estudio no son concluyentes, se necesitan más investigaciones para comprender el papel potencial del ácido fólico en la reducción del riesgo de 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, salvo que así lo aconseje un profesional de la salud.

El consumo de altas concentraciones 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 causar lesión permanente en el cerebro, la médula espinal y el sistema nervioso. Altas dosis de suplementos de folato podrían también empeorar los síntomas de la deficiencia de vitamina B12.

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

4 • DATOS SOBRE EL FOLATO

Los límites superiores diarios de folato a partir de suplementos o alimentos fortificados se enumeran a continuación.

Edades	Límite superior
Del nacimiento a 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 mayores de 19 años de edad	1,000 mcg

¿Existen interacciones con el folato que deba conocer?

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®, Eptitol®) 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 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

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 y de las bebidas. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otras sustancias beneficiosas para la salud. En algunos casos, los alimentos fortificados y los suplementos dietéticos podrían aportar nutrientes que, de lo contrario, las personas no consumirían en las cantidades mínimas recomendadas. Si desea obtener más información acerca de las formas de crear 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/RecursosEnEspañol.aspx>.

7 de diciembre de 2018