

Datos sobre la riboflavina



Los huevos, las vísceras, las carnes magras y la leche son buenas fuentes de riboflavina.

¿Qué es la riboflavina? ¿Para qué sirve?

La riboflavina, conocida también como la vitamina B2, es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del organismo. La riboflavina ayuda a convertir los alimentos que consume en energía que necesita.

¿Cuánta riboflavina necesito?

La cantidad de riboflavina necesaria depende de la edad y el sexo. A continuación se indican las cantidades promedio recomendadas por día en miligramos (mg):

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	0.3 mg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	0.4 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	0.5 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	0.6 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	0.9 mg
Adolescentes varones de 14 a 18 años de edad	1.3 mg
Adolescentes mujeres de 14 a 18 años de edad	1.0 mg
Hombres	1.3 mg
Mujeres	1.1 mg
Mujeres y adolescentes embarazadas	1.4 mg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	1.6 mg

¿Qué alimentos son fuente de riboflavina?

La riboflavina se encuentra naturalmente presente en muchos alimentos y se agrega a ciertos alimentos fortificados. Puede obtener las cantidades recomendadas de riboflavina mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:

- huevos, vísceras (como hígado y riñones), carnes magras y leche parcialmente descremada
- hortalizas verdes como espárragos, brócoli y espinaca
- cereales fortificados, pan y otros productos a base de cereales

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de riboflavina hay?

La riboflavina se encuentra en los suplementos multivitamínicos/multiminerales, en suplementos dietéticos del complejo vitamínico B, y en suplementos que sólo contienen riboflavina. Algunos suplementos incluyen riboflavina en cantidades mayores a las recomendadas, pero el cuerpo no puede absorber más de unos 27 mg a la vez.

¿Es suficiente la riboflavina que consumo?

En los Estados Unidos, la mayoría de las personas obtienen suficiente riboflavina de los alimentos que consumen y la carencia de riboflavina es muy poco común. Sin embargo, algunas personas tienen más inconvenientes que otras para obtener suficiente riboflavina:

- atletas vegetarianos (en especial los vegetarianos con dieta estricta que no consumen lácteos ni huevos)

2 • DATOS SOBRE LA RIBOFLAVINA

- mujeres embarazadas y mujeres en período de lactancia, así como sus bebés
- vegetarianos estrictos
- personas que no consumen lácteos
- personas con trastornos genéticos que causan carencia de riboflavina (como el síndrome infantil de Brown-Vialetto-Van Laere)

¿Qué pasa si no consumo suficiente riboflavina?

Es posible que tenga carencia de riboflavina si no obtiene suficiente riboflavina de los alimentos que consume o si sufre de determinadas enfermedades o trastornos hormonales.

La carencia de riboflavina causa trastornos en la piel, llagas en las comisuras de la boca, labios hinchados y quebrados, pérdida de cabello, dolor de garganta, trastornos hepáticos y problemas del sistema reproductivo y nervioso.

La carencia grave de riboflavina a largo plazo causa escasez de glóbulos rojos (anemia), lo cual produce debilidad y cansancio. También opaca el cristalino (se presentan cataratas) que afectan a la visión.

¿Cómo afectan a mi salud los suplementos de riboflavina?

Los científicos estudian la riboflavina para entender mejor cómo afecta a la salud. A continuación, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:

Migrañas

Algunos estudios indican que los suplementos de riboflavina podrían ayudar en la prevención de migrañas, pero otros estudios no indican esto. Los suplementos de riboflavina usualmente tienen muy pocos efectos secundarios, por lo tanto, algunos médicos recomiendan probarla (bajo orientación del profesional de la salud) para evitar migrañas.

¿Puede la riboflavina ser perjudicial?

No se ha demostrado que la riboflavina cause daño alguno.

¿Existen interacciones con la riboflavina que debo conocer?

Se desconocen las interacciones de la riboflavina con otros medicamentos. Siempre es importante que hable con el médico, farmacéutico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos dietéticos y medicamentos (recetados y no recetados) que toma. Ellos le indicarán si los suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podrían interferir con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o metaboliza los nutrientes.

La riboflavina 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.

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/RecursosEnEspañol.aspx>.

17 de febrero de 2016