

Datos sobre el ácido pantoténico



El ácido pantoténico ayuda a convertir los alimentos que consumimos en energía que necesitamos.

¿Qué es el ácido pantoténico? ¿Para qué sirve?

El ácido pantoténico (también llamado vitamina B5) ayuda a convertir los alimentos que consumimos en la energía que necesitamos. Es importante para muchas funciones en el organismo, especialmente la fabricación y descomposición de las grasas.

¿Cuánto ácido pantoténico necesito?

La cantidad de ácido pantoténico que usted necesita depende de su edad y de su sexo. Las cantidades diarias recomendadas promedio aparecen a continuación en miligramos (mg):

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	1.7 mg
Bebés de 7 a 12 meses	1.8 mg
Niños de 1 a 3 años	2.0 mg
Niños de 4 a 8 años	3.0 mg
Niños de 9 a 13 años	4.0 mg
Adolescentes de 14 a 18 años	5.0 mg
Adultos de 19 o más años de edad	5.0 mg
Mujeres y adolescentes embarazadas	6.0 mg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	7.0 mg

¿Qué alimentos son fuente de ácido pantoténico?

El ácido pantoténico está presente de forma natural en casi todos los alimentos. También se agrega a algunos alimentos, incluso a ciertos cereales para el desayuno y bebidas (como bebidas energéticas).

Usted puede obtener cantidades adecuadas de ácido pantoténico consumiendo una variedad de alimentos, incluyendo:

- Carne de res, pollo, mariscos y vísceras
- Huevos y leche
- Verduras como champiñones (especialmente shiitakes), aguacates, papas y brócoli
- Granos enteros, como trigo integral, arroz integral y avena
- Maní, semillas de girasol y garbanzos

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de ácido pantoténico hay?

El ácido pantoténico está disponible en suplementos dietéticos que contienen solo ácido pantoténico, en suplementos dietéticos del complejo de vitamina B y en algunos suplementos multivitamínicos/multiminerales. El ácido pantoténico en los suplementos dietéticos a menudo se presenta en forma de pantotenato de calcio o pantetina. Las investigaciones no han demostrado que alguna forma de ácido pantoténico sea mejor que las otras.

2 • DATOS SOBRE EL ÁCIDO PANTOTÉNICO

¿Es suficiente el ácido pantoténico que consumo?

La mayoría de las personas en los Estados Unidos obtienen suficiente ácido pantoténico. Sin embargo, las personas con un trastorno hereditario raro conocido como neurodegeneración asociada a pantotenato quinasa no pueden usar el ácido pantoténico de manera adecuada. Este trastorno puede causar síntomas de deficiencia de ácido pantoténico.

¿Qué pasa si no consumo suficiente ácido pantoténico?

La deficiencia de ácido pantoténico es muy inusual en los Estados Unidos. La deficiencia grave puede causar entumecimiento y ardor en las manos y los pies, dolor de cabeza, cansancio extremo, irritabilidad, desasosiego, problemas para dormir, dolor de estómago, acidez estomacal, diarrea, náuseas, vómitos y pérdida del apetito.

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

Los científicos están estudiando el ácido pantoténico para entender mejor cómo afecta la salud. A continuación, un ejemplo del resultado de esta investigación:

Altas concentraciones de colesterol y triglicéridos

Se está estudiando la forma de ácido pantoténico llamada pantetina para ver si ayuda a reducir el colesterol total, la lipoproteína de baja densidad (colesterol LDL o “malo”) y las concentraciones de triglicéridos. También se está estudiando para ver si aumenta las concentraciones de lipoproteína de alta densidad (colesterol HDL o “bueno”). Los resultados de estos estudios hasta ahora son prometedores, pero se necesita más investigación para comprender los efectos de los suplementos dietéticos de pantetina tomados solos o combinados con una dieta saludable para el corazón.

¿Puede el ácido pantoténico ser perjudicial?

El ácido pantoténico no hace daño, incluso en dosis altas. Sin embargo, tomar dosis muy altas de suplementos de ácido pantoténico (como 10,000 mg por día) puede causar malestar estomacal y diarrea.

¿Existen interacciones con el ácido pantoténico que debo conocer?

Se desconoce que el ácido pantoténico interactúe o interfiera con algún medicamento.

Infórmele a su médico, farmacéutico y a otros proveedores de atención médica sobre cualquier suplemento dietético, medicamentos con receta y de venta libre que toma. Ellos puede decirle si los suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podrían interferir con la manera como el organismo absorbe, usa o descompone los nutrientes.

El ácido pantoténico 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/RecursosEnEspañol.aspx>.

30 de agosto de 2018