

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 vitamina B2, es importante para el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de las células del cuerpo. La riboflavina ayuda a convertir los alimentos consumidos por una persona en la energía que necesita.

¿Cuánta riboflavina necesito?

La cantidad de riboflavina necesaria dependerá de la edad y el sexo de la persona. A continuación se indican las cantidades promedio recomendadas por día, expresadas 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	0,4 mg
Niños de 1 a 3 años	0,5 mg
Niños de 4 a 8 años	0,6 mg
Niños de 9 a 13 años	0,9 mg
Adolescentes varones de 14 a 18 años	1,3 mg
Adolescentes mujeres de 14 a 18 años	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 contienen riboflavina?

La riboflavina se encuentra en forma natural en algunos alimentos y se agrega a muchos productos fortificados. Para consumir las cantidades recomendadas de riboflavina deberá comer una variedad de alimentos, entre otros:

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

¿Cuáles son los tipos de suplementos dietéticos con riboflavina?

La riboflavina se encuentra en los suplementos multivitamínicos y multiminerales, en los suplementos dietéticos del complejo vitamínico B y en los que solo contienen riboflavina. Algunos suplementos contienen 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 con los alimentos?

En los Estados Unidos, la mayoría de las personas absorben suficiente riboflavina de los alimentos que comen y la carencia de riboflavina es muy poco común.

Sin embargo, algunas personas tienen más dificultades que otras para absorber la riboflavina en la cantidad que necesitan, por ejemplo:

- atletas que son vegetarianos (en especial, los vegetarianos más estrictos que no consumen productos lácteos ni huevos)

2 • DATOS SOBRE LA RIBOFLAVINA

- embarazadas y las mujeres en período de lactancia, así como sus bebés
- personas veganas
- personas que no consumen productos lácteos
- personas con algún trastorno genético llamado deficiencia del transportador de riboflavina. Este trastorno impide que el cuerpo absorba y utilice la riboflavina de la manera apropiada, lo cual conduce a la deficiencia de riboflavina

¿Qué pasa si no consumo suficiente riboflavina?

Es posible que tenga carencia de riboflavina si no absorbe suficiente riboflavina de los alimentos que come o si sufre de ciertas enfermedades o trastornos hormonales.

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

La carencia grave de riboflavina a largo plazo hace que disminuya la cantidad de glóbulos rojos (anemia), lo cual causa debilidad y cansancio. También opaca el cristalino (aparecen las cataratas), lo que afecta el sentido de la vista.

¿Cuál es el efecto de los suplementos de riboflavina sobre la salud?

Los científicos estudian la riboflavina para entender mejor sus efectos sobre la salud. A continuación se mencionan algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:

Migrañas

Según algunos estudios, los suplementos de riboflavina podrían ayudar a prevenir las migrañas; sin embargo, otros estudios no han mostrado los mismos resultados. En general, los suplementos de riboflavina tienen muy pocos efectos secundarios; por eso, algunos médicos recomiendan probarlos para prevenir la migraña, pero siempre bajo la supervisión de un profesional de la salud.

¿Puede la riboflavina ser perjudicial?

No se ha demostrado que la riboflavina cause daño alguno.

¿Interactúa la riboflavina con otros medicamentos o suplementos dietéticos?

Hasta ahora no se ha encontrado que la riboflavina interfiera con ningún medicamento. Sin embargo, sigue

siendo importante que le diga a su médico, farmacéutico u otros profesionales de salud cuáles son los suplementos dietéticos y los medicamentos (recetados y no recetados) que está tomando. 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)*, publicadas por el Gobierno Federal, las personas deberían obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos y bebidas que consumen. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otros componentes beneficiosos para la salud. En algunos casos, el consumo de alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas (por ejemplo, durante ciertas etapas de la vida, como el embarazo). Si desea más información acerca de cómo mantener una alimentación saludable, consulte las publicaciones *Dietary Guidelines for Americans* y la guía nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, [MiPlato](#)

¿Dónde puedo encontrar más información sobre la riboflavina?

- Si desea más [información en español](#) y [en inglés](#), sírvase visitar la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos (NIH).

Aviso de renuncia de responsabilidad

La información presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) no reemplaza de ninguna manera los consejos de un médico. Le recomendamos que consulte con los profesionales de salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos y de cuáles serían los mejores para su salud en general. La mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o la recomendación de una organización o sociedad profesional, no constituye una aprobación por parte de la ODS de ese producto, servicio o consejo profesional.



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

Última actualización: 22 de marzo del 2021