



Apoyando a comunidades más saludables a través de productos de masa de maíz fortificada

Como el ácido fólico puede prevenir defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral

Antecedentes

A principios de la década de 1990, los investigadores descubrieron que el ácido fólico, una forma de vitamina B9, puede prevenir defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral conocidos como defectos del tubo neural (NTD, por sus siglas en inglés). ¹ Desde 1998, la FDA ha exigido la fortificación de todos los productos de granos de cereales enriquecidos con ácido fólico, previniendo 1,300 NTDs en los EE. UU. cada año. ²

Las mujeres hispanas, que pueden consumir productos de masa de maíz como alimento básico en lugar de productos de harina de trigo fortificada, experimentan tasas más altas de defectos del tubo neural que otras subpoblaciones. En 2016, la FDA aprobó la fortificación voluntaria de la harina de maíz. ³ Hasta la fecha, la adopción de la fortificación voluntaria sigue siendo limitada y aún no ha reducido esta disparidad de salud. ⁴

Uniendo nutrición y prevención



¿Qué son los defectos del tubo neural?

Los defectos del tubo neural son defectos de nacimiento graves del cerebro y la columna vertebral, como la anencefalia y la espina bífida. Los defectos del tubo neural pueden resultar en discapacidades severas, aborto espontáneo o muerte infantil.



¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es una forma sintética de la vitamina B9 que todos necesitamos para el crecimiento celular y desarrollo neural. Actualmente, el ácido fólico se incluye en todos los granos de cereales enriquecidos, como la harina de trigo fortificada.



¿Cómo ayuda el ácido fólico a prevenir los defectos del tubo neural?

Consumir 400 microgramos (mcg) de ácido fólico antes y durante las primeras etapas del embarazo puede prevenir hasta el 70% de los defectos del tubo neural. ¹ Comer alimentos fortificados con ácido fólico es una forma comprobada de garantizar que las personas obtengan sus necesidades vitamínicas diarias.



¿Quiénes son los más afectados?

Las mujeres hispanas/latinas tienen un 19% más de probabilidades de tener un bebé nacido con un defecto del tubo neural que las mujeres de raza blanca y negra no hispanas. ⁵

Masa de maíz fortificada: Un elemento básico para la prevención

El panorama de fortificación

- Solo el **~5.8% de la masa de maíz está siendo fortificada actualmente.**⁶
- Desafortunadamente, esto no es suficiente para tener un impacto en la salud pública.



Consideraciones de costo

- El costo de por vida de la espina bífida es de aproximadamente \$792,000. La fortificación de la harina de trigo le ahorra a los EE. UU. aproximadamente más de \$603 millones anualmente.⁷
- La fortificación con ácido fólico de la masa de maíz cuesta menos de \$1 por tonelada métrica.

Posibles beneficios para la salud

- Los productos de masa de maíz fortificados con ácido fólico podrían:
- Ayudar a aproximadamente 422,000 mujeres hispanas a obtener suficiente ácido fólico.⁸
- Prevenir 127 defectos del tubo neural anualmente entre las latinas cuya única fuente de ácido fólico son los alimentos fortificados.

Lo que puedes hacer

- Agregue ácido fólico a los productos de masa de maíz para ayudar a prevenir los defectos del tubo neural y apoyar la salud pública.
- Educar a los consumidores sobre los beneficios de los alimentos fortificados con ácido fólico. Destaque como el consumo de estos productos puede contribuir a sus necesidades diarias de vitaminas.
- Para obtener más información sobre las pautas de fortificación visite el [sitio web de la FDA](https://www.fda.gov/food/fortification).

Referencias:
(1) Prevention of neural tube defects: results of the Medical Research Council Vitamin Study, (1991). (2) Williams et al. (2015). (3) Food and Drug Administration. [Food Additives Permitted for Direct Addition to Food for Human Consumption: Folic Acid](https://www.fda.gov/food/food-additives-permitted-for-direct-addition-to-food-for-human-consumption-folic-acid), (2016). (4) Wang et al. (2024). (5) Stallings et al. (2024). (6) Food Fortification Initiative. [Corn Masa in the US: Supply Chain, Market, and Fortification](https://www.ffi-network.org/), (2024). (7) Grosse et al. (2016). (8) Hamner et al. (2014).

