



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

Previniendo defectos de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral con ácido fólico (vitamina B9)

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 en el 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 casos de NTD cada año.²

Las mujeres hispanas, que pueden consumir masa de maíz como alimento básico en lugar de productos de trigo fortificado, 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 aun no ha reducido esta disparidad de salud.⁴

Uniando nutrición y prevención



¿Qué son los defectos del tubo neural?

Los defectos del tubo neural son defectos graves de nacimiento del cerebro y la columna vertebral, como la anencefalia y la espina bífida. Los defectos del tubo neural pueden que 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 que todos necesitamos para el crecimiento celular y desarrollo neuronal. 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 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

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. (2016). (4) Food Fortification Initiative. Corn Masa in the US: Supply Chain, Market, and Fortification. (2024). (5) Stallings et al., (2024). (6) Hamner et al., (2014). (7) Wang et al., (2024)

Masa de maíz fortificada: Un elemento básico para la prevención

El panorama de fortificación

- En 2016 se permitió la fortificación voluntaria con ácido fólico de la harina de maíz, pero actualmente **solo se fortifica el 5.8% de los productos de masa de maíz.**⁴

Impacto potencial en la salud

- Los productos de masa de maíz fortificada con ácido fólico podrían:
 - Ayudar a un estimado de 422,000 mujeres hispanas a alcanzar niveles adecuados de folato en la sangre.⁶
 - Prevenir aproximadamente 127 defectos del tubo neural anualmente.⁷

Responsabilidad Social

- Al ofrecer productos de masa de maíz fortificado, puede apoyar la salud de su comunidad y reducir las disparidades de salud.

Qué puedes hacer

- Almacenar y promover productos de masa de maíz fortificada con ácido fólico.
- Educar a los consumidores sobre los beneficios de los alimentos fortificados con ácido fólico.
- Use letreros y folletos para resaltar cómo estos productos ayudan a prevenir los defectos del tubo neural y promueven la salud en general.

