

Datos sobre la riboflavina¹

R. Elaine Turner y Wendy J. Dahl²

¿Por qué necesitamos la riboflavina?

La riboflavina es una de las vitaminas del grupo B. También es conocida como la vitamina B₂. Nosotros necesitamos la riboflavina para utilizar los carbohidratos, grasas y proteínas de los alimentos que comemos. La riboflavina ayuda a utilizar estos nutrientes para generar energía para el cuerpo y además funciona como antioxidante. La riboflavina también se necesita para utilizar correctamente las vitaminas niacina, ácido fólico y vitamina B₆.

¿Qué pasa si no consumimos suficiente riboflavina?

Ya que esta se encuentra en una variedad de alimentos, la mayoría de las personas obtienen suficiente en sus dietas. La deficiencia de riboflavina ocurre solo cuando la dieta es muy pobre y carece de muchos nutrientes.

Los factores de riesgo para desarrollar una deficiencia de riboflavina incluyen el consumo crónico de bebidas alcohólicas y medicamentos. Se pueden realizar exámenes de sangre para diagnosticar si hay una deficiencia. La falta de riboflavina puede causar llagas en la boca, inflamación de la lengua e inflamación de la piel. La falta de riboflavina también puede afectar el uso que nuestro cuerpo hace de otras vitaminas.



Figura 1. Dado que la riboflavina se encuentra en una variedad de alimentos, la mayoría de las personas obtienen suficiente en sus dietas.

¿Cuánta riboflavina necesitamos?

La Tabla 1 muestra la cantidad diaria recomendada de riboflavina.

Tabla 1. Ingesta diaria recomendada de riboflavina en diferentes etapas de vida.

Etapa de vida	Riboflavina (mg/día)
Hombres, edades 19+	1.3
Mujeres, edades 19+	1.1
Embarazo	1.4
Lactancia	1.6
mg = miligramos	

- Este documento, FCS8668s (the English version of this document is FCS8668/FY211 Facts About Riboflavin), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: noviembre 2012. Repasado junio 2016, agosto 2019 y enero 2023. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.
- R. Elaine Turner, RD, profesora y decano asociada, Colegio de agricultura y Ciencias de la vida; y Wendy J. Dahl, RD, profesora asociada, Departamento de nutrición de humanos y ciencia de los alimentos; Juventud y la Comunidad Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension), Gainesville, FL 32611.

¿Cómo podemos obtener suficiente riboflavina?

La leche y otros productos lácteos son buenas fuentes de riboflavina. La riboflavina también se encuentra en granos enteros.

La riboflavina es una de las cuatro vitaminas que se añaden para enriquecer los productos hechos de granos tales como la harina enriquecida y los cereales para desayuno. Las otras vitaminas que se añaden a los productos hechos de granos enriquecidos son la tiamina, niacina y el ácido fólico.

Los cereales y los panes enriquecidos contienen riboflavina. Busque la palabra "riboflavina" en la lista de ingredientes de la etiqueta para ver si ha sido agregada.

INGREDIENTES: Sémola enriquecida (hierro, mononitrato de tiamina, ácido fólico, **riboflavina**, niacina), tomate, remolacha y espinaca en polvo

Otras buenas fuentes de riboflavina son: carne, huevos y champiñones.

La Tabla 2 muestra algunos alimentos y la cantidad de riboflavina que contienen.

Tabla 2. Ejemplos de alimentos y los miligramos por porción de riboflavina.

Alimento	Riboflavina (mg por porción)
Hígado (de vaca), cocido, estofado, 3 oz	2.9
Yogur, riego, natural, descremado, 6 oz	0.5
Leche, semi-descremada 1%, fluida, 1 taza	0.4
Cereal listo para comer, 1 taza	0.3
Huevo, bien cocido, 1 grande	0.3
Chuleta de cerdo, cocida, 3 oz	0.3
Champiñones, cocidos, sin sal, ½ taza	0.2
Requesón, 1% de grasa de la leche, bajo en grasa, ½ taza	0.2

mg = miligramos
oz = onzas

¿Cómo deben ser preparados los alimentos para retener la riboflavina?

La riboflavina se destruye fácilmente cuando está expuesta a la luz. La leche almacenada en un recipiente de vidrio y expuesta a la luz pierde mucho de su contenido de riboflavina. Las jarras de plástico opacas y envases de

cartón protegen la riboflavina en la leche. Solo pequeñas cantidades de riboflavina se pierden durante la cocción.

¿Qué pasa con los suplementos?

Debido a la práctica del enriquecimiento de los granos-cereales, la mayoría de las personas en los Estados Unidos obtienen suficiente riboflavina en su dieta, por lo que usualmente los suplementos no son necesarios. La mayoría de los suplementos multivitamínicos contienen riboflavina.

Las investigaciones aún no han encontrado problemas con el consumo excesivo de riboflavina proveniente de alimentos o suplementos. Sin embargo, no hay necesidad de tomar suplementos con más de 100% del valor diario de riboflavina debido a que es una vitamina soluble en agua y el cuerpo no puede almacenarla.

¿Dónde puedo obtener más información?

El agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor (FCS) en la oficina de extensión de su condado puede tener más información escrita y clases de nutrición para que usted asista. Además, un dietista registrado (RD) puede proporcionarle información confiable.

Más información nutricional confiable se puede encontrar en los siguientes sitios del Internet:

<http://fycs.ifas.ufl.edu>

<http://www.eatright.org>

<http://www.nutrition.gov>