

El Llamado a la Fortificación de la Masa Harina

En comparación con otros grupos raciales y étnicos, las personas latinas en los Estados Unidos enfrentan tasas aproximadamente 1.4 veces más altas de defectos del tubo neural (NTD)¹ como la espina bífida, que puede causar discapacidades leves a graves,² y la anencefalia, que resulta en muerte fetal o muerte infantil.³ Debido a que consumiendo suficiente ácido fólico (una forma sintética de vitamina B9) antes o durante el embarazo temprano reduce el riesgo de tener un bebé con un NTD, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) comenzó a alentar a los fabricantes a agregar ácido fólico a alimentos básicos como harina de trigo, pan y pasta en la década de 1990.⁴

Al contrario de estos otros productos a base de harina, no fue hasta 2016 que la FDA comenzó a permitir que los fabricantes fortificaran la masa harina,⁵ el ingrediente principal en alimentos como tortillas de maíz y tamales, que son comunes en la dieta mexicana y consumidos por muchos latinos en los Estados Unidos.⁶ La FDA predijo que la fortificación de la masa harina conduciría a un aumento en la ingesta de ácido fólico entre las mujeres mexicoamericanas en edad reproductiva de 164 mcg/d a 206 mcg/d y ayudaría a enfrentar la diferencia en las tasas de NTD.⁵ Desafortunadamente, los datos recientes muestran que el impacto previsto no se ha realizado.^{6,7}

El estado de la fortificación de masa harina hoy

Un informe reciente de CSPI analizó 59 productos de harina de masa de maíz de 17 compañías diferentes y 476 productos de tortilla de maíz de 134 compañías diferentes, todos vendidos en los Estados Unidos entre 2018-2022, así como un grupo de comparación de 505 productos de harina de trigo y 865 productos de tortilla de trigo.⁷ Encontró:

- Solo 8 de los productos de masa harina (14%) y ninguno de los productos de tortilla de maíz (0%) contenían ácido fólico.
- En comparación, 401 de los productos de harina de trigo (79%) y 731 de los productos de tortilla de trigo (85%) contenían ácido fólico.



Estos encuentros son consistentes con estudios anteriores, incluyendo uno de 2018 que encontró que 2 de 20 productos de masa harina en los supermercados en Atlanta (10%) contenían ácido fólico⁸, y dos estudios que no pudieron identificar ni un solo producto fortificado de tortilla de maíz en los supermercados de EE.UU.^{8,9}

¡La industria alimentaria necesita hacer más para garantizar que los consumidores tengan acceso a productos de masa harina fortificados!

Llamado a la acción para los fabricantes

- Los fabricantes deben agregar ácido fólico a todos los productos de masa harina vendidos en los Estados Unidos y comunicarse con sus proveedores de ingredientes y la FDA para abordar cualquier barrera a la fortificación.

Llamado a la acción para proveedores de ingredientes

- Los proveedores de ingredientes deben hacer disponible masa harina fortificada con 0.7 mg de ácido fólico por cada libra y anunciar su disponibilidad a los clientes.

Llamado a la acción para distribuidores

- Los distribuidores/vendedores deben comprometerse a llevar productos fortificados de masa harina y comunicar dichos compromisos a los fabricantes y consumidores de alimentos.

Llamado a la acción para los consumidores

Hasta que la industria alimentaria haga que los productos de masa harina fortificado sean más ampliamente disponibles...

- Los consumidores - especialmente aquellos que compran alimentos para personas que están o pueden quedar embarazadas- deben buscar las palabras "ácido fólico" en la lista de ingredientes al comprar masa harina.
- Los consumidores deben considerar comprar tortillas de trigo enriquecidas o hacer tortillas de maíz en casa con masa harina fortificada hasta que las tortillas fortificadas listas sean disponibles.
- Para ayudar a demostrar la demanda, los consumidores deben informar a los vendedores que están buscando productos de masa harina fortificados.
- Para garantizar una ingesta suficiente de ácido fólico, las consumidoras que están o pueden quedar embarazadas también deberían tomar un suplemento multivitamínico que contenga ácido fólico.¹⁰



Además de buscar "ácido fólico" en la lista de ingredientes, los consumidores pueden buscar sellos de ácido fólico en algunos productos de masa harina, como estas bolsas de masa harina de las marcas Maseca y Masa Brosa.

CSPI está abogando por la fortificación generalizada de la masa harina y las tortillas de maíz para aumentar la ingesta de ácido fólico y ayudar a abordar la diferencia racial/étnica en las tasas de NTD. Lea nuestro informe completo, “Fracaso en Fortificar: Cómo las empresas están fallando de tomar un simple paso que podría salvar vidas latinas” [aquí](#).

Para obtener más información, comuníquese con CSPI en policy@cspinet.org.

Referencias

¹ Williams J, Mai CT, Mulinare J, et al. Updated Estimates of Neural Tube Defects Prevented by Mandatory Folic Acid Fortification — United States, 1995–2011. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2015;64(1):1-5.

² U.S. Centers for Disease Control and Prevention. What is Spina Bifida? <https://www.cdc.gov/ncbddd/spinabifida/facts.html>

³ U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Facts about Anencephaly. <https://www.cdc.gov/ncbddd/birthdefects/anencephaly.html>

⁴ 61 Fed. Reg. 8781-8797.

⁵ 81 Fed. Reg. 22176-22183.

⁶ Wang A, Rose CE, Qi YP, Williams JL, Pfeiffer CM, Crider KS. Impact of Voluntary Folic Acid Fortification of Corn Masa Flour on RBC Folate Concentrations in the U.S. (NHANES 2011-2018). *Nutrients*. Apr 16 2021;13(4).

⁷ Moraga Franco C. & Greenthal E. Failure to Fortify: How companies are neglecting to take a simple step that could save Latino/a/e lives. Center for Science in the Public Interest. 2022.

⁸ Redpath B, Kancherla V, Oakley GP. Availability of Corn Masa Flour and Tortillas Fortified With Folic Acid in Atlanta After National Regulations Allowing Voluntary Fortification. *JAMA*. 2018;320(15):1600.

⁹ Kancherla V, Averbach H, Oakley GP, Jr. Nation-wide failure of voluntary folic acid fortification of corn masa flour and tortillas with folic acid. *Birth Defects Res*. Jul 1 2019;111(11):672-675.

¹⁰ U.S. Centers for Disease Control and Prevention. Folic Acid Recommendations. <https://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/recommendations.html>