

## Alimentación Saludable: FOLATO<sup>1</sup>

Linda Bobroff<sup>2</sup>



### ¿Por qué es importante el folato?



El folato es una de las vitaminas B. Nuestro cuerpo usa folato para construir proteínas y para hacer nuevas células. El folato es especialmente importante para mujeres en edad reproductiva, embarazadas y mujeres lactantes, niños en crecimiento y personas mayores.

Si no obtiene suficiente folato, usted puede desarrollar anemia. También puede estar en alto nivel de riesgo de enfermedad del corazón, apoplejía, cáncer, o problemas de memoria.

### ¿Cuánto folato necesitamos?

Las personas mayores necesitan 400 microgramos (µg) de folato al día.

#### Buenas Fuentes de Folato

ALIMENTO	FOLATO (µg)
Espinaca, cocinada, ½ taza	130
Frijoles, cocinados, ½ taza	115
Cereal fortificado, 1 porción	100 - 400
Cacahuets o maní, tostados sin aceite, ½ taza	80
Jugo de naranja, 1 taza	75
Lechuga romana, en tiras, 1 taza	75

### ¿Qué alimentos contienen folato?

- ❖ Vegetales de hojas verdes
- ❖ Jugo de naranja
- ❖ Frijoles y lentejas
- ❖ Cacahuets
- ❖ Cereales y panes fortificados

Si no obtiene suficiente folato de los alimentos que ingiere, usted puede que necesite tomar un suplemento. Los suplementos contienen una forma de la vitamina llamada ácido fólico.



1. Esta es la publicación FCS8560-Spn, una de las series del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias de Agricultura, Universidad de Florida. Este folleto fue desarrollado y financiado por Asuntos de Mayores del Departamento de la Florida, en sociedad con agencias del estado, del condado y locales. Fecha de Publicación: marzo 2000. Revisado: febrero 2006. Traducido junio 2007 por Vanessa Curran y Samara Vasquez. Favor visite el sitio Web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Linda Bobroff, PhD, RD, LD/N, Profesora, Alimentos y Nutrición, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias de Agricultura, Universidad de Florida, Gainesville, 32611-0310. Folleto diseñado por Paulina Wittkowsky, MS, RD, antes con el Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y la Comunidad, Universidad de Florida.

El Instituto de Alimentos y Ciencias de Agriculturas conocido como (IFAS) es una oportunidad de trabajo-Acción afirmativa de empleo autorizada para proveer investigación de información de educación y otros servicios solo para individuos y instituciones que funcionan sin mirar la raza, color, religión, edad, discapacidad, sexo, orientación sexual, estado matrimonial, origen de nacionalidad, opiniones políticas o otras afiliaciones. Para más información en como obtener Extensión de Publicaciones contacte las oficinas de Servicios de Extensión de su condado. El Programa 4-H de Florida es un programa de desarrollo para Jóvenes del Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida/Instituto de Comida y Ciencias Agriculturas de la Universidad de Florida. Arrington, Dean.