

Alimentación Saludable: Folato

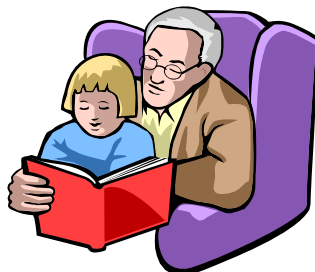
Linda B. Bobroff



¿Qué es el folato?

El folato es una de las vitaminas del complejo B. Participa en la formación del ADN y de los aminoácidos. El ADN es el material genético que se encuentra en todas las células del cuerpo. Los aminoácidos son los bloques que forman las proteínas.

El folato es un nutriente importante para todos. Es especialmente esencial para mujeres embarazadas y lactantes, niños en crecimiento y personas envejecientes.



Muchas personas envejecientes no obtienen suficiente folato. Esto puede causar problemas de salud. Ahora que algunos alimentos están fortificados con esta vitamina, es más fácil obtener suficiente folato.

Alimento fortificado: Alimento al que se le han añadido nutrientes.

¿Cuáles alimentos contienen folato?



La palabra “folato” se deriva del Latín, de la palabra “follaje” u hojas. Algunas de las mejores fuentes alimenticias son los vegetales de hojas verdes.

Otros alimentos ricos en folato son el jugo de naranja, las legumbres (frijoles o habichuelas y lentejas) y el cacahuete o maní. Alimentos fortificados como los cereales y los panes contienen una forma de folato llamada ácido fólico.



¿Qué sucede si no obtengo suficiente folato?

Cuando usted no obtiene suficiente folato, su cuerpo no puede producir el ADN y los aminoácidos que necesita.

1. The English version of this Spanish document is *Healthy Eating: Folate* (FCS8567). Este documento, FCS8567-Span, pertenece a una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha de publicación: septiembre 1999. Revisado: noviembre 2007. Favor de visitar el EDIS Web site en el <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Traducción por Paulina Wittkowsky, MS, RD, anteriormente con la Universidad de la Florida.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un empleador que provee Oportunidades Igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. Para más información sobre como obtener otras publicaciones de extensión, comuníquese con la oficina de Servicio de Extensión de la Florida/Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas/Universidad de la Florida/Larry Arrington, Decano.

Consumir alimentos ricos en folato puede ayudarle a reducir sus riesgos de sufrir:

- ♦ Anemia (cantidad reducida de células rojas sanguíneas)
- ♦ Condiciones cardíacas
- ♦ Ataque cerebral
- ♦ Cáncer
- ♦ Problemas de memoria

¿Cuánto folato necesito?

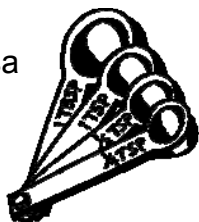
La cantidad recomendada para personas de 19 o más años de edad son 400 microgramos (μg) diarios. Las mujeres embarazadas necesitan 200 μg adicionales y las mujeres lactantes necesitan 100 μg adicionales cada día.

Para obtener 400 μg de folato, usted puede seleccionar alimentos que son naturalmente ricos en folato y también alimentos fortificados.

Si los alimentos que usted consume no proveen suficiente cantidad de la vitamina, usted puede tomar un suplemento multivitamínico que contenga ácido fólico.

¿Cuanto es 400 μg ?

¡Es muy poco! Una cucharadita de azúcar pesa 5 gramos, o 5 millones de microgramos. ¡Usted necesitaría 12,500 veces 400 microgramos para llenar una cucharadita de azúcar! Por esto, el folato es un micro-nutriente.



En la siguiente tabla aparecen algunos alimentos y la cantidad de folato que contienen:

ALIMENTO	FOLATO (μg /porción)
Cereal fortificado, 1 porción	100 - 400
Espinacas, cocidas, ½ taza	100
Maní, tostado, ½ taza	80
Lechuga tipo "Romaine," rallada, 1 taza	75
Frijoles o habichuelas rojas, cocidas, ½ taza	60
Jugo de naranja, 1 taza (de concentrado)	55
Naranja, 1 mediana	45

¿Dónde puedo encontrar información confiable?

Una dietista registrada o la oficina local de Extensión de su condado puede tener más material de lectura y clases a las que puede asistir.

Comuníquese con la Agencia para Personas de Edad (*Area Agency on Aging*) para enterarse de programas de alimentos que se ofrecen en su área.

Visite los siguientes sitios en el Internet:

<http://seniors.gov>
<http://mayohealth.org>
<http://folicacidinfo.org>
<http://nutrition.gov>
<http://aoa.gov>

