

Datos sobre el Folato¹

Linda B. Bobroff²

¿Por qué necesitamos folato?

El folato es una de las vitaminas B. La forma sintética de esta vitamina es ácido fólico. El folato ayuda a hacer el ADN y los aminoácidos. El ADN es el material genético encontrado en todas las células del cuerpo. Los aminoácidos son los bloques constructores de las proteínas.



Todas las personas necesitan folato. Es especialmente importante para las mujeres que planeen quedar embarazadas. Las mujeres embarazadas y madres

lactantes, los niños en crecimiento, y los mayores de edad también necesitan abundante folato.

¿Qué pasa si no ingerimos suficiente folato?

Sin el folato el cuerpo no puede hacer ADN y aminoácidos. Ingerir alimentos altos en folato puede reducir su riesgo de desarrollar anemia, enfermedad del corazón, apoplejía, y cáncer. Ingerir suficiente folato antes de quedar embarazada reduce los riesgos de tener un bebé con ciertos defectos de nacimiento.

¿Cuánto folato necesitamos?

La siguiente tabla muestra el consumo diario que se recomienda de folato:

Etapa de Vida	Folato (µg/día)
Hombres, edades 19+	400
Mujeres, edades 19+	400
Embarazo	600
Lactancia	500
µg = microgramos	

¿Cómo podemos obtener suficiente folato?

Para obtener 400 µg de folato, usted puede ingerir alimentos que son naturalmente altos en folato. Algunas de las mejores fuentes



1. Este es el documento FCS8632-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. Fecha de Publicación: marzo 2001. Revisado: marzo 2006. Traducido junio 2007 por Vanessa Curran y Samara Vasquez. Favor visite el sitio Web EDIS en <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 Agricultura, Universidad de Florida, Gainesville, 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agricultura (IFAS) es una igual oportunidad de empleo: Acción afirmativa autorizada para proveer investigación de educacional y otros servicios solo para individuos y otras instituciones que funcionan sin observar, raza, color, religión, edad, discapacidad, orientación sexual, estado matrimonial, origen nacional, opiniones políticas o afiliaciones. Para más información en cómo obtener otras publicaciones del Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida/ Instituto de Alimentos y Ciencias Agricultura/ Universidad de Florida/ Larry Arrington, Dean.

alimenticias son los vegetales de hojas verdes.

Otros alimentos que son ricos en folato son el jugo de naranja, las legumbres (frijoles o habichuelas y lentejas), y cacahuetes o maní.



También puede ingerir alimentos que son fortificados con ácido fólico. Obtener suficiente folato es más fácil ahora que alimentos de granos fortificados están disponibles. Revise la etiqueta de los alimentos para ver si el ácido fólico ha sido agregado. Aquí

hay un ejemplo de una lista de ingredientes de la etiqueta de un alimento:

Ingredientes: Manzanas, Harina de Trigo Enriquecida (Contiene Niacina, Hierro Reducido, Tiamina Mononitrato, Riboflavina, y **Ácido Fólico**), Aceite de Semilla de Soya Parcialmente Hidrogenado, Agua, Azúcar, Almidón-Modificado, Sal, Canela, Maicena

Aquí hay algunos alimentos y la cantidad de folato que contienen:

ALIMENTO	FOLATO (µg/porción)
Espinaca, ½ taza cocinada	130
Frijoles o habichuelas, ½ taza cocinados	400
Cereal fortificado, 1 porción	100-400
Cacahuetes o maní, tostados sin aceite ½ taza	80
Lechuga romana, 1 taza en tiras	75
Jugo de naranja,, ¾ de taza	55
Naranja, 1 mediana	45
µg = microgramos	

¿Cómo deben ser preparados los alimentos para mantener el contenido de folato?

Cuando cocine alimentos que contiene folato, use la menor cantidad de agua que pueda. Evite cocinar demasiado. Hervir o cocinar en el microonda trabaja bien para la mayoría de los alimentos.



¿Y qué de los suplementos?

Si no obtiene suficiente folato de alimentos, usted puede tomar un multi vitamínico que contenga ácido fólico. Un suplemento de ácido fólico es recomendado para algunas personas con una necesidad especial de folato. Esto incluye a mujeres que vayan a quedar embarazadas.



¿Dónde puedo obtener más información?

Un agente en su oficina de Extensión de su condado del Departamento de la Familia y Ciencias del Consumidor (FCS) puede tener información escrita y ofrecer clases de nutrición a las que usted puede asistir. Su doctor o un dietista registrado (RD) pueden proveerle información confiable.

Información confiable sobre nutrición también puede ser encontrada en el Internet en los siguientes sitios Web:

- <http://fyics.ifas.ufl.edu>
- <http://www.eatright.org>
- <http://www.folicacidnow.net>



