



El folato y su salud

Folate and Your Health

¿Qué es el folato?

El folato es una vitamina B que se encuentra de manera natural en los alimentos.

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es una forma de folato. Se puede encontrar en los suplementos vitamínicos y en alimentos fortificados. Los alimentos fortificados, también llamados alimentos enriquecidos, son alimentos que contienen nutrientes específicos añadidos.

¿Por qué es el folato importante para mi salud?

Todo el mundo necesita algo de folato en su cuerpo. El folato ayuda a crear los glóbulos rojos y blancos. Si no obtiene suficiente folato, podría contraer una enfermedad de la sangre llamada anemia. Las personas con anemia se sienten cansadas o débiles y tienen problemas para enfocar su atención y concentrarse.

El folato también se necesita para crecer, especialmente en el caso de los bebés en desarrollo. El folato ayuda a prevenir algunos de los defectos congénitos, como defectos del cerebro y la médula espinal. Los defectos del cerebro y la médula espinal se llaman defectos del tubo neural (DTN). Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #38c Embarazo y nutrición: el folato y la prevención de los defectos del tubo neural](#).

¿Cuánto folato necesito al día?

Cantidad diaria recomendada (CDR) de folato		
Edad (años)	Hombres	Mujeres
0 a 6 meses	65 mcg	65 mcg
7 a 12 meses	80 mcg	80 mcg
1 a 3	150 mcg	150 mcg
4 a 8	200 mcg	200 mcg
9 a 13	300 mcg	300 mcg
14 o más	400 mcg	400 mcg

mcg = microgramos

Los adultos necesitan 400 microgramos (mcg) de folato al día. 400 microgramos (mcg) = 0,4 miligramos (mg). De manera general se ingiere suficiente folato al día al elegir alimentos que sean ricos en folato. Si no está seguro de estar tomando suficiente folato con la comida, puede tomar un suplemento multivitamínico al día.

¿Hay personas que necesitan más folato?

Sí. Las mujeres que podrían quedarse embarazadas, que están embarazadas o que estén amamantando necesitan más folato.

Todas las mujeres que podrían quedarse embarazadas necesitan tomar alimentos de alto contenido en folato y tomar un suplemento multivitamínico con 400 mcg de ácido fólico todos los días.

Las mujeres embarazadas necesitan al menos 600 mcg de folato todos los días proveniente de alimentos y suplementos. El cerebro y la espina dorsal de un bebé en desarrollo se forma en las primeras 4 semanas del embarazo (la primera o la segunda semana después de la primera falta de la menstruación). Tomar un suplemento de ácido fólico todos los días reduce la posibilidad de un defecto del tubo neural en un bebé en desarrollo.

Las mujeres que amamanten necesitan al menos 500 mcg de folato todos los días proveniente de alimentos y suplementos.

No se recomienda tomar más de 1000 mcg (1mg) de folato al día proveniente de alimentos y suplementos, a menos que su proveedor de asistencia sanitaria le haya dicho que tome más. Demasiado ácido fólico puede causar otros problemas de salud.

¿Qué alimentos son ricos en folato?

Entre las buenas fuentes de folato se incluyen:

- arvejas (guisantes), frijoles y lentejas (cocidas, no enlatadas);
- verduras de hoja verde oscura;
- otras verduras y frutas; y
- productos de grano enriquecidos.

Para obtener más información sobre nutrición, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.

Fuentes alimentarias de folato

Alimento	Porción	Folato (mcg)	Notas (ver abajo)
Espárragos, cocidos	6 espárragos	134	
Aguacate	1/2 fruta	81	
Remolacha (betabel), cocida	125 ml o 1/2 t	72	
Frijoles negros, blancos o de color rojo oscuro, cocidos	175 ml o 3/4 t	183	1
Bok Choy (col china), cocido	125 ml o 1/2 t	37	
Brócoli, cocido	125 ml o 1/2 t	89	
Brócoli, crudo o coliflor, cruda o cocida	125 ml o 1/2 t	30	
Coles de Bruselas, cocidas	4 coles	50	
Cereales fríos para el desayuno	30 g	21-36	3
Frijoles “cranberry”, lentejas o frijoles carita (black eyed peas), cocidos	175 ml o 3/4 t	267	1
Huevos, cocidos	2 huevos grandes	54	
Gai-lan (brócoli chino) o chirivías, cocidos	125 ml o 1/2 t	47	
Arvejas (guisantes) verdes, congeladas, cocidas	125 ml o 1/2 t	50	
Avellanas o anacardos	60 ml o 1/4 t	25	
Hígado, ternera, cocido	75 g o 2 1/2 oz	193	2
Hígado, pollo, cocido	75 g o 2 1/2 oz	420	2
Hígado, cerdo, cocido	75 g o 2 1/2 oz	122	2
Jugo de naranja, fresco	125 ml o 1/2 t	39	
Jugo de naranja, de concentrado congelado	125 ml o 1/2 t	25	
Naranja	1 mediana	39	
Papaya	1/2 fruta	56	
Pasta, enriquecida, cocida	125 ml o 1/2 t	62	3
Mantequilla de maní (cacahuete), natural	30 ml o 2 cda.	46	
Manís (cacahuetes), tostados	60 ml o 1/4 t	36	
Lechuga romana, cruda	250 ml o 1 t	80	
Frijoles pintos o garbanzos, cocidos	175 ml o 3/4 t	214	1
Soya, cocida	175 ml o 3/4 t	69	1
Soya, verde/edamame, cocida y pelada	125 ml o 1/2 t	106	
Espinacas, cocidas	125 ml o 1/2 t	139	
Espinacas, crudas	250 ml o 1 t	61	
Arvejas partidas o frijoles horneados, hechos en casa, cocidos	175 ml o 3/4 t	92	1
Pipas de girasol, secas	60 ml o 1/4 t	81	
Jugo de tomate o cóctel de jugo vegetal, en lata	125 ml o 1/2 t	27	
Germen de trigo, tostado	30 ml o 2 cda.	50	
Frijoles blancos, cocidos	175 ml o 3/4 t	181	1
Pan blanco	35 g o 1 rebanada	39	3

t = taza, g = gramo, mcg = microgramo, ml = mililitro, oz = onza, cda. = cucharada

derivados del hígado, no tome más de 75g (2 1/2 onzas) a la semana.

- 1 Los frijoles enlatados generalmente contienen menos folato que los cocidos.
- 2 El hígado y los productos derivados del hígado (p.ej. el embutido de hígado para untar y las salchichas de hígado) tienen un alto contenido de vitamina A. Demasiada vitamina A puede causar defectos congénitos, especialmente durante el primer trimestre. La opción más segura es limitar estos alimentos durante el embarazo. Si decide tomar hígado o productos

- 3 La cantidad de ácido fólico en alimentos enriquecidos varía. Lea la etiqueta para tener una información exacta. Si la información viene en forma de porcentaje del valor diario (VD), el estándar usado es 220 mcg. Por ejemplo, si una porción de cereales tiene el 17% del valor diario, tiene 37 mcg de ácido fólico (0,17 x 220 mcg = 37 mcg).