



## 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 multitud de alimentos.

### ¿Qué es el ácido fólico?

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

### ¿Qué es un equivalente dietético de folato (EDF)?

El EDF (o DFE, por sus siglas en inglés) es una unidad usada para medir la cantidad de folato. El folato y el ácido fólico se absorben de diferentes maneras. El EDF tiene en cuenta estas diferencias. Le indica cuánto folato obtiene de los alimentos que consume.

### ¿Por qué es el folato importante para mi salud?

El folato ayuda a crear los glóbulos rojos y blancos. Si no obtiene suficiente folato, podría padecer anemia. Las personas con anemia sienten cansancio y debilidad, y pueden tener el latido cardíaco acelerado y falta de aliento.

El folato también se necesita para crecer, especialmente en el caso de los bebés en gestación. El folato ayuda a prevenir los defectos del tubo neural (DTN). Los DTN son un grupo de defectos congénitos graves que afectan a la médula espinal, al cerebro y al cráneo del bebé. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #38c Embarazo y nutrición: el folato y la prevención de los defectos del tubo neural](#).

### ¿Qué alimentos son ricos en folato?

Los siguientes alimentos son buenas fuentes de folato:

- arvejas/chícharos, frijoles y lentejas secos
- verduras de hoja verde oscura

- productos de grano enriquecidos

### ¿Cuánto folato necesito al día?

Edad (años)	Microgramos (mcg) equivalentes dietéticos de folato (EDF)
0 a 6 meses	65
7 a 12 meses	80
1 a 3	150
4 a 8	200
9 a 13	300
14 o más	400
Embarazo	600
Lactancia	500

Los adultos necesitan 400 microgramos (mcg) o 0,4 miligramos (mg) de folato al día. Habitualmente puede obtener suficiente comiendo una variedad de alimentos saludables.

### ¿Algunas personas necesitan tomar un suplemento?

Sí. Si podría quedarse embarazada, está embarazada o está amamantando, tome un suplemento multivitamínico de 400 mcg de ácido fólico todos los días y alimentos con un alto contenido de folato. Esto ayuda a prevenir los defectos del tubo neural que aparecen durante las primeras semanas del embarazo, a menudo antes de que una mujer sepa que está embarazada.

No tome más de 1000 mcg (1 mg) de ácido fólico al día proveniente de alimentos fortificados y suplementos, a menos que su proveedor de asistencia sanitaria se lo haya indicado. Demasiado ácido fólico puede causar problemas de salud.

Si quiere obtener más información nutricional, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista certificado.

## Fuentes alimentarias de folato

Alimento	Tamaño de la porción	Cantidad de folato (mcg EDF)
<b>Frijoles, arvejas/chícharos, lentejas, frutos secos, semillas</b>		
Frijoles negros, secos, cocidos *	175 ml (3/4 taza)	190
Garbanzos, secos, cocidos *	175 ml (3/4 taza)	209
Garbanzos, enlatados, escurridos *	175 ml (3/4 taza)	59
Avellanas o anacardos	60 ml (1/4 taza)	25
Frijoles rojos, secos, cocidos *	175 ml (3/4 taza)	170
Frijoles rojos, enlatados, escurridos *	175 ml (3/4 taza)	33
Lentejas, secas, cocidas	175 ml (3/4 taza)	265
Mantequilla de cacahuete, natural	30 ml (2 cdas)	46
Cacahuetes, tostados	60 ml (1/4 taza)	36
Frijoles pintos, secos, cocidos *	175 ml (3/4 taza)	218
Frijoles pintos, enlatados, escurridos *	175 ml (3/4 taza)	30
Frijoles de soya, verdes (edamame), cocidos y pelados	125 ml (1/2 taza)	106
Arvejas (guisantes) partidas, secas, cocidas *	175 ml (3/4 taza)	94
Semillas de girasol, secas, peladas	60 ml (1/4 taza)	81
Frijoles blancos, secos, cocidos *	175 ml (3/4 taza)	181
<b>Frutas y verduras</b>		
Espárragos, cocidos	6 espárragos	134
Aguacate	1/2 fruta	81
Remolacha/betabel, cocida	125 ml (1/2 taza)	72
Bok Choy, cocido	125 ml (1/2 taza)	37
Brócoli, cocido	125 ml (1/2 taza)	89
Brócoli, crudo o coliflor, cruda o cocida	125 ml (1/2 taza)	30
Coles de Bruselas, cocidas	4 coles	50
Gai-lan (brócoli chino) o chirivías, cocidos	125 ml (1/2 taza)	47
Arvejas verdes/chícharos verdes, cocidos	125 ml (1/2 taza)	50
Col rizada, cruda	250 ml (1 taza)	100
Naranja	1 mediana	39
Papaya	1/2 fruta	56
Lechuga romana, cruda	250 ml (1 taza)	80
Espinacas, cocidas	125 ml (1/2 taza)	139
Espinacas, crudas	250 ml (1 taza)	61
<b>Productos de grano enriquecidos ***</b>		
Cereales fríos para el desayuno	30 g	33-59
Pasta, enriquecida, cocida	125 ml (1/2 taza)	100
Pan blanco	35 g (1 rebanada)	64
<b>Otros</b>		
Huevos, cocidos	2 grandes	54
Hígado, carne de res, cocido **	75 g (2 ½ oz)	195
Hígado, pollo, cocido **	75 g (2 ½ oz)	420
Hígado, cerdo, cocido **	75 g (2 ½ oz)	122
Germen de trigo, tostado	30 ml (2 cdas)	50

g = gramo, mcg = microgramo, ml = mililitro, oz = onza, c = cucharada

\* Generalmente, los frijoles enlatados contienen menos folato que los frijoles secos debido a los efectos del procesado como la lixiviación.

\*\* El hígado y los productos derivados del hígado (por ej. el embutido de hígado para untar y las salchichas de hígado) tienen un contenido muy alto de vitamina A. Demasiada vitamina A puede causar defectos congénitos, especialmente durante el primer trimestre. La elección más segura es limitar estos alimentos durante el embarazo. Si decide tomar hígado o productos derivados del hígado, no tome más de 75g (2 ½ onzas) a la semana.

\*\*\* La cantidad de ácido fólico en alimentos enriquecidos varía. Revise la etiqueta nutricional para obtener más información. Para el año 2022, en las etiquetas de los alimentos enriquecidos se enumerará la cantidad de folato en microgramos (mcg) EDF. Hasta entonces, en algunas etiquetas se mostrará el folato solo como el valor porcentual diario (% VD). En este caso, el estándar usado es de 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).

**Nota:** Los valores mostrados en la tabla anterior proceden del Canadian Nutrient File, CNF (Archivo canadiense de información nutricional). Para los alimentos que tienen más de una entrada en el CNF, se realizó una media de todas las entradas.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://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 emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico 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.