



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Folato (ácido fólico)

P: ¿Qué son el folato y el ácido fólico?

R: El folato es una vitamina que se encuentra naturalmente en muchos alimentos. El folato ayuda a su cuerpo a producir células nuevas.

El ácido fólico es la forma artificial del folato. Puede tomarse en píldoras de vitaminas. También se agrega a muchos productos a base de granos. Estos productos incluyen cereales, panes y harinas.

P: ¿Por qué las mujeres necesitan folato?

R: El folato ayuda a conservar la salud de la sangre. No consumir suficiente folato puede causar un tipo de anemia. Tener anemia significa que usted tiene menos glóbulos rojos sanos que lo normal. Esto dificulta que su sangre transporte suficiente oxígeno a todo su cuerpo.

Signos de que usted puede tener anemia:

- Sentirse muy cansada
- Tener dolor de cabeza
- Tener dolor en la boca y en la lengua
- Tener piel pálida

El folato también puede ayudar a prevenir algunos defectos congénitos (problemas con el bebé). Consumir suficiente folato antes y durante el embarazo puede ayudar a prevenir ciertos defectos en la columna vertebral y el cerebro del bebé:

- La **espina bífida** es un problema de la columna vertebral. Los nervios que controlan los movimientos de las piernas y otros órganos no funcio-

nan. A menudo, los niños con espina bífida tienen discapacidades de por vida. Asimismo, es posible que deban someterse a muchas cirugías.

- La **anencefalia** es cuando no se desarrolla una gran parte del cerebro o nada de él. Los bebés con este problema mueren antes o poco después del parto.

Los expertos consideran que el folato también puede ayudar a prevenir:

- algunos tipos de cáncer;
- la enfermedad de Alzheimer;
- la pérdida auditiva con el envejecimiento.

Se necesitan más investigaciones para saber esto con seguridad.

P: ¿Cuánto folato debe consumir una mujer cada día?

R: La mayoría de mujeres necesitan 400 microgramos (mcg) de folato cada día, incluso si no están planeando quedar embarazadas. El folato se necesita antes y durante las primeras semanas del embarazo para ayudar a prevenir defectos congénitos. Ya que la mitad de todos los embarazos en los Estados Unidos no son planeados, las mujeres que puedan quedar embarazadas deben tratar de consumir 400 mcg de folato todos los días. De esa manera, si quedan embarazadas, sus bebés tendrán una menor probabilidad de tener defectos congénitos.

Algunas mujeres necesitan más folato por día:

- Si está embarazada, necesita 600 mcg.
- Si está amamantando, necesita 500 mcg.

Hable con su médico acerca de cuánto ácido fólico debe consumir si:



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

- Tuvo un bebé con espina bífida o anencefalia y desea quedar embarazada nuevamente. Su médico puede darle una receta médica para 4,000 mcg de ácido fólico. Esta cantidad es 10 veces la dosis normal. Al tomar esta dosis alta de ácido fólico puede reducir sus probabilidades de tener otro bebé con estos defectos congénitos.
- Usted tiene un familiar con espina bífida. Su médico puede darle una receta médica para 4,000 mcg de ácido fólico.
- Usted tiene espina bífida y desea quedar embarazada.
- Usted está tomando medicamentos que afectan la forma en que su cuerpo utiliza el folato. Entre ellos se incluyen los medicamentos para:
 - Epilepsia
 - Diabetes tipo 2
 - Artritis reumatoide
 - Psoriasis
 - Enfermedad intestinal inflamatoria
- Tiene enfermedad renal y está recibiendo diálisis.
- Tiene una enfermedad hepática.
- Tiene enfermedad celíaca.
- Consume demasiado alcohol.

P: ¿De qué manera una mujer puede consumir suficiente folato o ácido fólico cada día?

R: La manera más fácil es tomar una píldora de vitaminas. La mayoría de los multivitamínicos en los Estados Unidos tienen 400 microgramos (mcg) de ácido

fólico. Verifique la etiqueta en el frasco para estar segura. O puede tomar una píldora que sólo contenga ácido fólico.

No todos los frascos de vitaminas tienen la cantidad de vitaminas que dicen tener en la etiqueta. Y también pueden contener algunas sustancias químicas dañinas. Cuando elija una marca de vitaminas, busque una marca que diga USP o NSF. Estos “sellos de aprobación” significan que las píldoras son seguras y tienen la cantidad de vitaminas que aparece en la etiqueta.

Etiqueta de las vitaminas

Verifique la etiqueta de datos del suplemento para asegurarse de que esté consumiendo 400 mcg de ácido fólico.



También puede consumir alimentos que tengan un alto contenido de folato, como:

- Frijoles y lentejas
- Arvejas (arvejas de ojo negro, garbanzos, arvejas verdes)
- Jugos (naranja, tomate, toronja, piña)
- Frutas (naranjas, melón cantalupo, melón rocío de miel, aguacate, papaya, frambuesas)
- Leche de soya
- Verduras (verduras de hoja verde)



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

| Datos nutricionales | | | |
|--|--------|--------------------------|--|
| Tamaño de la porción, una taza (228 g) | | | |
| Porciones por envase, 2 | | | |
| Cantidad por porción | | Calorías de la grasa 110 | |
| Calorías | 250 | | |
| % del valor diario* | | | |
| Grasa total | 12 g | 18% | |
| Grasa saturada | 3 g | 15% | |
| Colesterol | 30 mg | 10% | |
| Sodio | 470 mg | 20% | |
| Carbohidrato total | 31 g | 10% | |
| Fibra dietética | 0 g | 0% | |
| Azúcar | 5 g | | |
| Proteína | 5 g | | |
| Vitamina A | | 4% | |
| Vitamina C | | 2% | |
| Calcio | | 20% | |
| Hierro | | 4% | |
| Folato | | 30% | |

*Los valores diarios porcentuales se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calorías:

| | Calorías | 2,000 | 2,500 |
|-----------------------|----------|----------|----------|
| Grasa total | Menos de | 65 g | 80 g |
| Grasa saturada | Menos de | 20 g | 25 g |
| Colesterol | Menos de | 30 mg | 300 mg |
| Sodio | Menos de | 2,400 mg | 2,400 mg |
| Carbohidratos totales | | 300 g | 375 g |
| Fibra dietética | | 25 g | 30 g |

Busque folato. Lea detenidamente para averiguar cuánto ácido fólico se encuentra en su comida.

como espinaca, lechuga, hojas de nabo, hojas de mostaza, hojas de coles y repollo chino; brócoli; coles de Bruselas; espárragos; alcachofas; quingombó; maíz; coliflor; patatas; remolachas; cebollas verdes; pimientos rojos dulces)

- Nueces
- Semillas de girasol
- Maní y mantequilla de maní
- Hígado
- Menudencias

También puede consumir alimentos que estén enriquecidos con ácido fólico, como:

- Cereales para desayuno (algunos tienen el 100% del valor diario de ácido fólico en cada porción)
- Panes
- Harinas
- Fideos
- Harina de maíz
- Arroz blanco

Etiqueta del alimento

Verifique la etiqueta del empaque para ver si el alimento contiene ácido fólico. La etiqueta le dirá cuánto ácido fólico tiene cada porción. Algunas veces, la etiqueta dirá folato en lugar de ácido fólico.

P: ¿Una mujer puede consumir demasiado folato o ácido fólico?

R: Usted no puede consumir demasiado folato de los alimentos que naturalmente contienen folato. Pero es posible que algunas personas consuman demasiado ácido fólico. Consumir más de 1,000 mcg de ácido fólico al día puede causar daño en los nervios en las personas que no tengan suficiente vitamina B12 en sus cuerpos. Las personas en riesgo de no tener suficiente vitamina B12 incluyen:

| Datos del suplemento | | |
|------------------------------------|--------------------|-----|
| Tamaño de la porción: 1 comprimido | | |
| Cantidad por porción | % del valor diario | |
| Vitamina A | 5,000 UI | 100 |
| Vitamina C | 60 mg | 100 |
| Vitamina D | 400 UI | 100 |
| Vitamina E | 30 UI | 100 |
| Tiamina | 1.5 mg | 100 |
| Riboflavina | 1.7 mg | 100 |
| Niacina | 20 mg | 100 |
| Vitamina B6 | 2 mg | 100 |
| Ácido fólico | 400 mcg | 100 |
| Vitamina B12 | 6 mcg | 100 |
| Biotina | 30 mcg | 10 |
| Ácido pantoténico | 10 mg | 100 |
| Calcio | 162 mg | 16 |
| Hierro | 18 mg | 100 |
| Yodo | 150 mcg | 100 |
| Magnesio | 100 mg | 25 |
| Cinc | 15 mg | 100 |
| Selenio | 20 mcg | 100 |
| Cobre | 2 mg | 100 |
| Manganeso | 3.5 mg | 175 |
| Cromo | 65 mcg | 54 |
| Molibdeno | 150 mcg | 200 |
| Cloruro | 72 mg | 2 |
| Potasio | 80 mg | 2 |

Busque **ácido fólico**. Elija una vitamina que diga "400 mcg" o "100%" al lado del ácido fólico.

- Personas que no consumen carne, huevos o productos lácteos (veganos)
- Personas mayores de 50 años de edad ■



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Para más información

Para más información acerca del ácido fólico, llame a womenshealth.gov al teléfono 800-994-9662 o comuníquese con las siguientes entidades:

National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities, CDC

Número telefónico: (800) 232-4636 (opri-
ma #2 para español)
<http://www.cdc.gov/ncbddd/index.html>

National Institute of Neurological Disorders and Stroke en español

Número telefónico: (800) 352-9424
<http://espanol.ninds.nih.gov/>

March of Dimes en español

Número telefónico: (914) 997-4488
<http://www.nacersano.org>

Spina Bífida Association en español

Número telefónico: (800) 621-3141 (opri-
ma #3 para español)
[http://www.spinabifidaassociation.org/site/
c.liKWL7PLLrF/b.2644859/k.639F/En_
Espa241ol.htm](http://www.spinabifidaassociation.org/site/c.liKWL7PLLrF/b.2644859/k.639F/En_Espa241ol.htm)

Contenido revisado el 12 de demarzo de 2009.