

# .....ÁCIDO FÓLICO: PARA TENER EN CUENTA.....

## ¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es una de las vitaminas B. A menudo se denomina folato. El ácido fólico se fabrica a partir del folato que se encuentra de forma natural en algunos alimentos. El cuerpo humano no almacena el ácido fólico y necesita un suministro continuo para mantenerse sano.

## ¿Por qué es importante el ácido fólico?

El ácido fólico ayuda a que el cuerpo utilice y produzca nuevas proteínas. Ayuda a que el cuerpo forme glóbulos rojos y produzca ADN. Si el cuerpo no recibe la cantidad de ácido fólico que necesita, puede experimentar falta de energía, debilidad muscular, cambios en la capacidad mental, dificultad al respirar, frecuencia cardíaca rápida, entre otros síntomas. Cuando el cuerpo no produce suficientes glóbulos rojos, se vuelve anémico, lo que deja a los tejidos sin el oxígeno que necesitan.

## ¿Quién necesita ácido fólico?

**Todos necesitamos ácido fólico**, pero es especialmente importante para las mujeres que pueden quedar embarazadas.

**Para tener un bebé sano**, recibir ácido fólico antes y durante el embarazo es muy importante para la salud del bebé. Muchos embarazos no son planeados, por lo tanto, **todas las mujeres con posibilidades de quedar embarazadas necesitan tener un consumo adecuado de ácido fólico en su alimentación diaria. El ácido fólico ayuda a prevenir abortos espontáneos y defectos de nacimiento graves en el cerebro o la columna vertebral del bebé** (defectos del tubo neural). Ayuda a que el feto y el bebé produzcan nuevas células necesarias para el crecimiento y el desarrollo.

## ¿Cuánto ácido fólico necesita una persona?

The Food and Nutrition Board of the Institute of Medicine (Comité de Nutrición y Alimentos del Instituto de Medicina) brinda recomendaciones sobre cuánto ácido fólico debería incluir una persona en su alimentación (vea la siguiente tabla). **The United States Preventative Task Force (Comité de Prevención de Estados Unidos) recomienda que todas las mujeres que planean o pueden quedar embarazadas tomen un suplemento diario de 400-800 microgramos (mcg)**. Las mujeres que ya han tenido un embarazo afectado por un defecto del tubo neural deben consultar a su médico sobre los suplementos de ácido fólico.

### Recomendaciones de ácido fólico del Institute of Medicine Food and Nutrition Board

Edad	Consumo recomendado (mcg/d)*	
<b>Bebés</b>		
0-6 meses	65 mcg/d	Generalmente, los bebés reciben la cantidad adecuada de ácido fólico a través de la leche materna o de fórmula.
7-12 meses	80 mcg/d	
<b>Niños</b>		
1-3 años	150 mcg/d	
4-8 años	200 mcg/d	
9-13 años	300 mcg/d	
<b>Adolescentes y Adultos</b>		
	400 mcg/d	
<b>Mujeres embarazadas o en período de lactancia</b>		
18 años o menos	600 mcg/d	Una cantidad adecuada de ácido fólico antes y durante el embarazo es necesaria para un nacimiento saludable. Pueden ocurrir abortos espontáneos, muertes intrauterinas y defectos de nacimiento graves en mujeres que consumen una cantidad inadecuada de ácido fólico.
19 años o más	500 mcg/d	

\* mcg/d = microgramos por día

## ¿Qué alimentos contienen ácido fólico?

El folato se encuentra de forma natural en los alimentos. Algunos de los alimentos que tienen un alto contenido de folato son las verduras de hojas verdes, las frutas, las legumbres y los frutos secos.

Se ha agregado ácido fólico a los productos de grano, como los cereales, las harinas, el pan y las pastas, desde 1998. Lea las etiquetas para saber cuánto ácido fólico hay en estos productos. A menudo se indica el ácido fólico como Equivalente Dietario de Folato (EDF) en las etiquetas de los alimentos. Esto explica las diferencias en cuanto a la disponibilidad de las distintas formas de ácido fólico. Las etiquetas de los alimentos también indican el porcentaje de valor diario (%VD) que es el porcentaje de los requerimientos diarios que una persona obtiene con una porción.

Es difícil recibir suficiente ácido fólico de una dieta saludable. Si una persona no obtiene suficiente ácido fólico de su dieta, puede tomar un suplemento de vitaminas. Antes de comprarlo, lea la etiqueta para saber cuánto ácido fólico tiene el suplemento.

## ¿Dónde puedo comprar suplementos de ácido fólico?

Los suplementos dietéticos de ácido fólico se pueden comprar en las farmacias o los supermercados locales. **Busque comprimidos que contengan 400 mcg de ácido fólico.** El costo de un envase dependerá de la marca y la cantidad de comprimidos que haya en el envase. Un envase común contiene 250 comprimidos y cuesta menos de \$5.

Las mujeres que planean quedar embarazadas también pueden obtener la dosis adecuada de ácido fólico con una vitamina prenatal. Las vitaminas prenatales también se pueden comprar en las farmacias o los supermercados locales a menos de \$10 (depende de la marca y el tamaño del envase).

Supplement Facts		
Serving Size: 1 tablet		
Amount Per Serving	% Daily Value	
Vitamin A	5000IU	100
Vitamin C	60mg	100
Vitamin D	400 IU	100
Vitamin E	30 IU	100
Thiamin	1.5mg	100
Riboflavin	1.7mg	100
Niacin	20mg	100
Vitamin B6	2mg	100
<b>Folic Acid</b>	<b>400mcg</b>	<b>100</b>
Vitamin B12	6mcg	100
Biotin	30mcg	10
Pantothenic Acid	10mg	100
Calcium	162mg	16
Iron	18mg	100
Iodine	150mcg	100
Magnesium	100mg	25
Zinc	15mg	100
Selenium	20mcg	100
Copper	2mg	100
Manganese	3.5mg	175
Chromium	65mcg	54
Molybdenum	150mcg	200
Chloride	72mg	2
Potassium	80mg	2

Busque un envase de vitaminas que diga Ácido Fólico 400 mcg.

# ..... Materiales y Recursos Educativos .....

## Recursos de folato y ácido fólico (enlaces directos)

### Centers for Disease Control and Prevention (Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades)

Solicite material gratuito en inglés y en español: [www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/freematerials.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/freematerials.html)

Datos sobre el ácido fólico:

Inglés: [www.cdc.gov/Features/FolicAcid/](http://www.cdc.gov/Features/FolicAcid/)

Español: [www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/folicacid/about.html](http://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/folicacid/about.html)

Tarjeta en inglés: Folic Acid, All Women, Every Day! (¡Ácido fólico, todas las mujeres, todos los días!)

(n.º de publicación 995141):

<http://www.cdc.gov/pubs/CDCInfoOnDemand.aspx?PubID=995141>

Tarjeta en inglés: "B" Your Best with Folic Acid! (¡Sea la mejor con ácido fólico!) (n.º de publicación 998331):

<http://www.cdc.gov/pubs/CDCInfoOnDemand.aspx?PubID=998331>

### March of Dimes

Solicite materiales con costo:

[www.marchofdimes.org/catalog/search.aspx?keyword=folic+acid&x=0&y=0](http://www.marchofdimes.org/catalog/search.aspx?keyword=folic+acid&x=0&y=0)



DOH 970-218 June 2015 Spanish

Las personas con discapacidades pueden solicitar este documento en otros formatos. Para presentar una solicitud, llame al 1-800-525-0127 (TDD/TTY 711).

**Healthy Communities**  
Washington

Partners promoting healthy people in healthy places  
[www.doh.wa.gov/healthycommunities](http://www.doh.wa.gov/healthycommunities)