



Las Vitaminas y el Ácido Fólico

¿Por qué necesito ácido fólico?



El ácido fólico es una vitamina necesaria para mantener la salud de los tejidos y puede reducir los riesgos de tener un hijo con defectos del tubo neural. El ácido fólico también puede ayudar a reducir los riesgos de:

- ♦ **Enfermedades del corazón**
- ♦ **Algunos tipos de cáncer**
- ♦ **Enfermedades mentales**
- ♦ **Otros tipos de defectos congénitos**

¿Cómo puedo conseguir el ácido fólico que necesito?

Puedes conseguir el ácido fólico en:



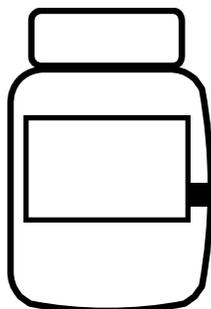
Multivitaminas



Comprimidos de ácido fólico

¿Cuánto ácido fólico necesito tomar?

Todos necesitamos ácido fólico a diario para mantener nuestra salud. Pero las mujeres que están en edad fértil deben consumir **400 microgramos de ácido fólico** a diario. La mejor forma es tomar un comprimido de vitaminas que contenga ácido fólico. Compruebe la tabla de nutrición del envase para saber la cantidad de ácido fólico en cada comprimido. Deben contener 400 microgramos o 100% del valor diario recomendado (siglas en Inglés DV).



Supplement Facts	
Serving Size 1 Tablet	

“Folic acid
400 micrograms (mcg)”
0
“100% DV”



Tomando Vitaminas

Algunas mujeres tienen problemas para tomar vitaminas. Pero aquí hay algunos consejos que puedes seguir para que sea mucho más fácil tomarte tu vitamina diaria.

“No puedo tragarme el comprimido.”

Los comprimidos de ácido fólico son más pequeños que las multivitaminas y por eso son mucho más fáciles de tomar. También puedes probar las vitaminas masticables y así no tendrás que tragártela entera.



“No puedo acordarme de tomar mi vitamina diaria.”

Coloca el envase de tus vitaminas en un sitio donde lo vayas a ver todos los días:



Cerca de tu cepillo de dientes



Junto al reloj despertador



Al lado de tus pastillas anticonceptivas

“Las vitaminas me producen dolor de estómago.”

Intenta tomar tus vitaminas después de comer. Prueba tomar comprimidos de ácido fólico en lugar de multivitaminas.



“Las vitaminas cuestan demasiado”.

Compra la marca elaborada por las tiendas que cuestan mucho menos. Los comprimidos de ácido fólico cuestan menos de un centavo por comprimido.



“Creo que las vitaminas me van a hacer subir de peso.”

No, las vitaminas no engordan, simplemente te van a proporcionar los nutrientes necesarios para estar sana y mantener tu actividad.



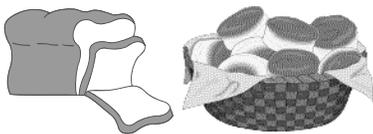
Ácido Fólico y Alimentos Enriquecidos

Sobre alimentos enriquecidos...

Desde 1998, a todos los cereales enriquecidos producidos en los Estados Unidos se les han añadido ácido fólico. Esto se hizo para ayudar a las mujeres a consumir la cantidad necesaria de este nutriente para evitar el riesgo de tener un bebé con defectos en el tubo neural.

¿Qué alimentos contienen ácido fólico añadido?

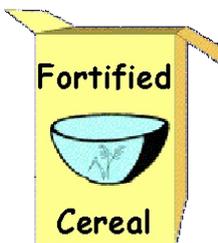
Los granos enriquecidos y alimentos derivados de dichos granos tienen ácido fólico añadido. Estos alimentos indican en la etiqueta que han sido enriquecidos. Mire la etiqueta de nutrición y la lista de ingredientes para comprobar si contienen ácido fólico añadido. Algunos de estos alimentos incluyen:



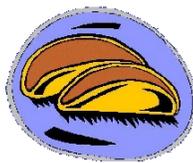
Panes enriquecidos



Arroz enriquecido



Cereales enriquecidos



Tortilla de harina enriquecida

¿Cómo puedo añadir este tipo de alimentos a mi dieta?

¡Muy fácil! Prueba a comer un plato de cereal todos los días, o incluye en tu almuerzo o tu cena una porción de arroz o de pasta. Aquí tienes una lista de alimentos y su contenido de ácido fólico:

Cereal enriquecido:

½ - 1⅓ tazas contiene de **100 a 400 microgramos** (compruebe la etiqueta)

Arroz enriquecido, cocido:

1 taza contiene **95 microgramos**

Espagueti enriquecido, cocido:

1 taza contiene **90 microgramos**

Tortilla de harina enriquecida:

Cada una contiene **80 microgramos**

Pan blanco enriquecido:

2 rebanadas contienen **30 microgramos**

¡Qué hacer!



Para consumir la cantidad necesaria de ácido fólico tome a diario un plato de cereal enriquecido que contengan 400 microgramos o 100% del valor diario recomendado por servicio.

Folato en Alimentos

¿Es el folato lo mismo que el ácido fólico?

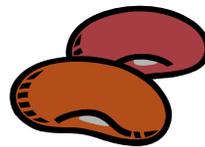
No. La vitamina *folato* es encontrada naturalmente en ciertos alimentos. El *ácido fólico* es la forma sintética que se agrega a granos enriquecidos y a los complejos vitamínicos. Algunas veces el termino "*folato*" es usado para referirse a ambas formas de esta vitamina: la natural y la sintética.

¿Puedo reducir los riesgos de tener un bebé con problemas del tubo neural si solamente consumo alimentos que contengan folatos?

Tomar folato por si solo no ha demostrado que reduzca el riesgo de tener un bebé con problemas del tubo neural. Algunos estudios han demostrado que tomar 400 microgramos de **ácido fólico a diario** (tanto en forma de **suplemento vitamínico** o de **alimentos enriquecidos**) sí reduce dichos riesgos. Pero la forma natural de la vitamina, folato, también es muy importante. Las mujeres con bajos niveles de folato en sangre pueden correr un riesgo mayor de tener un bebé con defectos en el tubo neural. Una dieta variada y rica en folato puede ayudarte a mantener los niveles normales de folato en la sangre y prevenir que estos bajen demasiado.

¿Qué comidas tienen folato de forma natural?

La mayoría de los alimentos abundantes en folato provienen de las plantas. Busca los siguientes alimentos e inclúyelos en tu dieta:



Frijoles



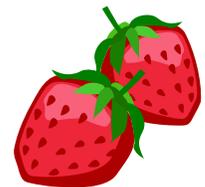
Jugo de naranja



Brócoli



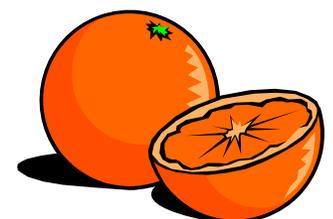
**Espinacas y
vegetales
de hojas verdes
oscuros**



Fresas

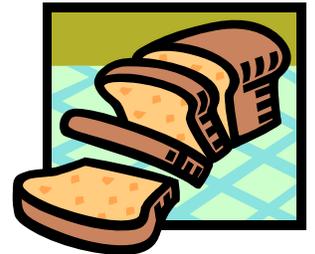


Maní



Naranjas

Contenido de Ácido Fólico en Ciertos Alimentos y Suplementos Vitamínicos



Alimentos	Cantidad	Ácido fólico en forma sintética (microgramos)
Suplemento multivitamínico	1 comprimido	400 ¹
Ácido fólico en comprimidos ²	1 comprimido	400-800
Cereal enriquecido listo para comer ³	½ ó 1⅓ tazas	100-400
Arroz blanco enriquecido, cocido	1 taza	95
Espagueti enriquecido, cocido	1 taza	90
Tortilla de harina enriquecida	una de 10 pulgadas	80
Avena instantánea enriquecida, cocida	½ taza	65
“Bagel” enriquecido	uno de 3 pulgadas	30
Panes, molletes, “muffins”	~ 1 pieza	15
Galletas enriquecidas	~ 5 galletas	15
Carnes y pescados, empanados con harina enriquecida	3 onzas	5-15

¹ Contenido habitual de ácido fólico que contienen las multivitaminas. Compruebe la etiqueta de nutrición para verificarlo.

² El contenido de ácido fólico en los comprimidos puede variar. Compre un suplemento vitamínico que contenga 400 microgramos por comprimido.

³ Algunos cereales son “enriquecidos” y contienen 400 microgramos de ácido fólico por porción. Compruebe la etiqueta de nutrición en la caja del cereal y elija aquellos que contengan el “100% de la recomendación diaria” de folato o ácido fólico.



La Vitamina Ácido Fólico Reduce el Riesgo de Defectos del Tubo Neural en el Bebé

El ácido fólico reduce el riesgo de serios defectos de nacimiento del tubo neural.

El **tubo neural** es la parte del feto que se convierte en columna vertebral y cerebro. Se forma durante el primer mes de embarazo. Si el tubo neural no se forma correctamente, daños irreversibles y serios pueden afectar al bebé. La **espina bífida** (ver foto) es el tipo más común de defecto en el tubo neural.



¿Quién corre riesgo?

Todas las mujeres que estén en edad de quedar embarazadas (incluyendo las adolescentes) corren riesgo de que sus bebés nazcan con defectos del tubo neural. Sin embargo, **las mujeres hispanas (latinas)** tienen mayor riesgo en comparación con las mujeres americanas, tanto blancas como negras.

¿Cómo puedo reducir mi riesgo?

Los doctores y científicos han descubierto que consumir **400 microgramos de la vitamina ácido fólico (un “buen ácido”) a diario** (el contenido en casi todos los comprimidos de multivitaminas), reduce el riesgo de tener un hijo con defectos en el tubo neural. Las mujeres en edad fértil (incluyendo a las adolescentes) deben tomar esta vitamina **todos los días**.

¿Qué protección me ofrece el ácido fólico?

Puedes reducir el riesgo de defectos y problemas en el tubo neural de un **50% a un 70% si tomas 400 microgramos de ácido fólico a diario**. Así, si quedas embarazada **por sorpresa** tu bebé estará protegido.

Más de la mitad de los embarazos en los Estados Unidos no son planeados; por eso es importante que **tomes ácido fólico a diario**. Una vez que quedas embarazada es **demasiado tarde** para empezar a tomarlo.



El Instituto de Medicina

Recomienda: Todas las mujeres que estén en capacidad de quedar embarazadas deben consumir **400 microgramos de ácido fólico todos los día** en forma de vitaminas y/o alimentos enriquecidos. También es recomendado que consuman alimentos ricos en esta vitamina como el jugo de naranja, los vegetales de hojas verdes oscuras, los frijoles y las fresas.

Sigue estos consejos para asegurarte que si quedas embarazada estás reduciendo el riesgo de tener un hijo con defectos del tubo neural.

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es un “**buen ácido**” ya que es la forma sintética de una **vitamina** necesaria para la salud. También es efectiva para reducir el riesgo de tener un bebé con defectos del tubo neural, **siempre y cuando se tome antes de quedar embarazada**.

El ácido fólico lo encuentras en:

- Vitaminas de ácido fólico
- Multivitaminas
- Alimentos enriquecidos con ácido fólico



¿Qué alimentos son enriquecidos con el ácido fólico?

El ácido fólico es añadido a los alimentos hechos con cereales y granos **producidos en los Estados Unidos**. Algunos alimentos importados también lo contienen (mire la etiqueta para comprobarlo). Entre ellos tenemos:

- **Arroz**
1 taza = 95 microgramos (mcg)



- **Panes**
2 rabanadas = 30 mcg



- **Galletas**
5 galletas “saltine” = 15 mcg



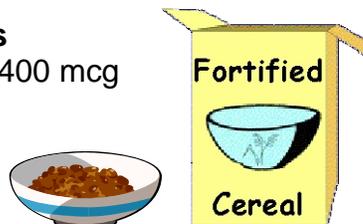
- **Pastas**
1 taza de spaghetti = 90 mcg



- **Tortillas de harina**
1 tortilla de 10 pulgadas = 80 mcg



- **Cereales enriquecidos**
1 porción = de 100 a 400 mcg



¿Qué es el folato?

Ciertos alimentos contienen la forma natural del ácido fólico que se llama **folato**. El cuerpo no puede absorber el folato tan fácilmente como absorbe el ácido fólico, pero aún así el folato tiene muchos beneficios. Los alimentos ricos en folato son bajos en grasas y colesterol y altos en fibras. El folato y el ácido fólico pueden ayudarte a prevenir enfermedades del corazón, ciertos tipos de cáncer y enfermedades cerebrales como el Alzheimer. Además del consumo de ácido fólico, estos alimentos pueden contribuir al mantenimiento de tu salud y bienestar.



Alimentos para un corazón saludable

El folato lo puedes conseguir en una gran variedad de alimentos:

- **Frijoles**



- **Garbanzos**
- **Lentejas**
- **Jugo de naranja**
- **Fresas**



- **Vegetales de hojas verdes oscuras (espinaca, lechuga tipo romana, hojas de nabo y mostaza)**
- **Coles de Bruselas, brócoli**



- **Espárragos**



- **Aguacate**

