

## ÁCIDO FÓLICO

El ácido fólico es una forma de folato (una vitamina B) que todas las personas necesitan.

Ayuda al organismo a crear células nuevas.

Se puede obtener de vitaminas y alimentos fortificados, como el pan, la pasta y los cereales. El folato se encuentra naturalmente en alimentos como vegetales de hojas verdes, naranjas y frijoles.



Desde 1998, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) ha exigido a los fabricantes de alimentos que agreguen ácido fólico a panes, cereales, harinas, harina de maíz, pastas, arroz y otros granos procesados. Para otros alimentos, revisa la [etiqueta de información nutricional](#) en el paquete para ver si tiene ácido fólico. La etiqueta también te indicará la cantidad de ácido fólico que contiene cada porción. A veces, la etiqueta dice "folato", en vez de "ácido fólico".

El ácido fólico se agrega a alimentos que son refinados o procesados (no integrales):

- Cereales para el desayuno (algunos contienen el 100 % del valor diario recomendado, o 400 microgramos, de ácido fólico en cada porción).
- Panes y pasta
- Harinas
- Harina de maíz
- Arroz blanco

Alimentos ricos en ácido fólico o vitamina B9:

Legumbres: Las judías, garbanzos y lentejas.

1. Verduras de hoja verde: Espinacas, acelgas, col, brócoli y lechuga
2. Frutos secos y semillas: Las pipas de girasol, cacahuetes, almendras y avellanas.
3. Frutas: Naranjas, mangos, aguacates, plátanos y kiwis.
4. Hígado: Es una de las mejores fuentes de origen animal.
5. Cereales enriquecidos: Muchos cereales para el desayuno están fortificados con ácido fólico.
6. Soja: Contiene entre 300 y 450 microgramos por cada 100 gramos.

Es importante destacar que el ácido fólico se destruye con el calor, por lo que es recomendable consumir estos alimentos crudos o cocinados al vapor cuando sea posible.

Las mujeres que ya pasaron por la menopausia aún necesitan 400 microgramos de ácido fólico todos los días para gozar de una buena salud. Habla con tu médico o enfermera sobre cuánto ácido fólico necesitas.

<https://espanol.womenshealth.gov/a-z-topics/folic-acid>