

Ácido Fólico

Antes, durante, y después del embarazo

¿Qué es el ácido fólico?

- Ácido fólico es una vitamina B que ocurre naturalmente en los alimentos.
- Ácido fólico también es conocido como ácido fólico o folacina.

¿Quién necesita el ácido fólico?

- **Todos** necesitamos algo de ácido fólico.
- **Las mujeres en edad de procrear** necesitan ácido fólico.
- **Las mujeres embarazadas**, sobre todo en los primeros 3 meses de embarazo, necesitan ácido fólico **extra**.



¿Qué hace el ácido fólico por mi salud y la de mi bebé?

Todos necesitamos ácido fólico para que las células se desarrollen normalmente y la sangre esté saludable. Una vez que la mujer se embarazada, necesita más ácido fólico debido al aumento de volumen la sangre y las necesidades del bebé en desarrollo. Además, el ácido

fólico protege al bebé antes de nacer contra defectos de nacimiento en el cerebro y la espina dorsal, como la espina bífida y le ayuda a proteger a su bebé contra el paladar hendido.

El cerebro y la espina del bebé se forman en las primeras semanas del embarazo, a menudo antes de que la madre sepa que está embarazada. Ya que muchos embarazos no son planeados, es importante que las mujeres consuman suficiente ácido fólico durante la edad de procrear.

¿Cuánto ácido fólico necesito?

Las mujeres necesitan al menos 400 microgramos (mcg) diariamente, pero las mujeres embarazadas necesitan al menos 600 microgramos (mcg) diariamente. Busque buenas fuentes de ácido fólico leyendo los datos nutricionales de las etiquetas de los alimentos, por ejemplo, 25% del valor diario es equivalente a 100 mcg de ácido fólico por cada porción.

¿Dónde encuentro el ácido fólico?

Fuentes ricas (más de 80 mcg por cada porción)

- Cereales fortificados y arroz y pasta enriquecidos.
- Frijol (negro, judía, judía pinta, alubia, haba, garbanzo).
- Arvejas (carita, chícharo, arvejas secas) y lentejas.
- Semillas de girasol.
- Espinaca, nabo y espárrago.
- Jugo de naranja.



Fuentes buenas (de 40 a 80 mcg por cada porción)

- Panes enriquecidos.
- Cacahuates y mantequilla de cacahuete.
- Lechuga romana y col de Bruselas.
- Aguacate, brócoli, remolacha y alcachofa.
- Papa al horno con cáscara.
- Jugo de papaya y de piña.

¿Cómo me procuro suficiente ácido fólico?

- Coma por lo menos 6 porciones de cereales, panes, pasta y arroz fortificados, enriquecidos e integrales diariamente.
- Coma frijoles y chícharos deshidratados.
 - Cómalos como el plato principal o agréguelo a las sopas y ensaladas.
 - Coma chile con frijoles o burritos de frijol.
- Coma cacahuates o póngale mantequilla de cacahuete a las galletas o a la fruta.
- Coma cinco porciones de fruta y vegetales diariamente.
 - Tome jugo de naranja en el desayuno o cuando desee una merienda.
 - Agregue vegetales frescas a las ensaladas o al guisado.
 - Póngale lechuga y espinaca a la ensalada.
- Tome vitaminas que contengan 400 mcg de ácido fólico o 100% del valor diario.

¿Es posible consumir demasiado ácido fólico?

Sí, es posible consumir demasiado ácido fólico. Para que esto no ocurra, no tome más que una pastilla de vitaminas prenatales or un suplemento de ácido fólico al día, a menos que su médico le recete tomar más. El exceso de ácido fólico puede cubrir los síntomas de una deficiencia de vitamina B-12, lo que a su vez puede ocasionar problemas del sistema nervioso. Lo bueno es que no se puede consumir ácido fólico en exceso solamente con los alimentos.

Para tener una buena salud, yo haré: _____