

Todo mundo necesita ácido fólico todos los días



El ácido fólico es una vitamina B que todo el mundo necesita para la buena salud. Es posible que tomar ácido fólico pueda reducir la posibilidad de que una mujer tenga un bebé con ciertos defectos de nacimiento del cerebro o de la columna vertebral. Estos defectos de nacimiento se llaman defectos del tubo neural. Pueden ocurrir en las primeras semanas del embarazo. Es por eso que usted necesita tener ácido fólico en el cuerpo **antes** de quedar embarazada.



También es posible que el ácido fólico pueda reducir su posibilidad de tener enfermedades del corazón, cáncer del colon y cáncer del cuello del útero.

¿Cuánto ácido fólico necesito?

La mayoría de nosotros obtenemos algo de ácido fólico en nuestra alimentación todos los días, pero no todos obtienen lo suficiente. Todos los hombres y mujeres de 14 años de edad y mayores deben asegurarse de obtener suficiente ácido fólico haciendo lo siguiente:

- tomando todos los días una pastilla multivitamínica que contenga 400 microgramos (mcg) de ácido fólico.

o

- comiendo todos los días una porción de cereal para el desayuno que contenga 400 mcg de ácido fólico.

Además de tomar 400 mcg de ácido fólico todos los días, coma una alimentación sana que incluya alimentos que contengan ácido fólico. Una alimentación sana incluye 5 ó más porciones de frutas y verduras al día.

¿Cuáles son algunas buenas fuentes de ácido fólico?

- multivitaminas con ácido fólico
- cereales para el desayuno que digan “fortified” (fortificados) en la caja
- arroz y sémola de maíz
- pastas, tortillas y panes que digan “enriched” (enriquecidos) o “fortified” (fortificados)
- frijoles, lentejas y frijoles de carete
- verduras de hoja verde oscuro, como la espinaca
- jugo de naranja
- brócoli, espárragos, chícharos verdes y quimbombó (okra)
- frijoles de soja y tofu
- papaya
- aguacates
- crema de cacahuete o maní



Para más información: www.nacersano.org
Fundos proveídos por el USDA, California Nutrition Network

