

Ácido Fólico



El ácido fólico es una vitamina B (B9), el cual es añadido a los suplementos y alimentos. Este se obtiene a través de alimentos como, espinacas, brócoli, frijoles, frutas cítricas, entre otros. Cabe destacar que, esta vitamina es fundamental durante el comienzo del embarazo, ya que ayuda a reducir el riesgo de defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral.

¿Cuáles son los beneficios de consumir ácido fólico?

- Ayuda a la producción de ADN (transporta información genética).
- Trabaja con la vitamina B12 y la vitamina C a descomponer, utilizar y crear nuevas proteínas en el cuerpo.
- Colabora en la creación de los glóbulos rojos.
- Fomenta el crecimiento de tejidos y en el trabajo celular.

¿Quiénes deben consumir ácido fólico?

Toda mujer que se encuentre en edad reproductiva necesita consumir ácido fólico todos los días. A pesar de estar en planes de embarazo o no, le ayudará a producir células nuevas.

¿Qué cantidad de ácido fólico se debe consumir?

La cantidad diaria recomendada de ácido fólico es de 400 microgramos (mcg).

¿Cómo se puede obtener el ácido fólico?

El ácido fólico se puede obtener a través de alimentos como, panes, harina de maíz, entre otros; y/o tomando una vitamina que lo contenga.

Importante: La palabra “folato” en la etiqueta nutricional debe tener 100%.



¿Qué puede causar una deficiencia de ácido fólico?

- Ciertos tipos de anemia
- Diarrea
- Retraso en el crecimiento
- Úlceras bucales o péptica

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras el tratamiento, por favor, visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002408.htm>

<https://www.mayoclinic.org/es/drugs-supplements-folate/art-20364625>

<https://health.gov/espanol/myhealthfinder/temas/embarazo/nutricion-y-actividad-fisica/toma-suficiente-acido-folico>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Creado en enero 2024.

©First Medical Health Plan, Inc.