

Ácido fólico



El ácido fólico es una vitamina B (B9), la cual es añadida a los suplementos y alimentos. Una persona la puede obtener mediante los alimentos, por ejemplo, espinacas, brócoli, frijoles, frutas cítricas, entre otros. Cabe mencionar 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.

¿Qué beneficios se obtienen al consumir ácido fólico?

- Ayuda a la producción de ADN (transporta información genética).
- Trabaja con la vitamina B12 y la vitamina C para 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: hortalizas de hojas verdes y oscuras, guisantes, frutas, 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 pépticas



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

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/acido-folico>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.

Revisado en enero 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.