



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

# Folato (ácido fólico)

## FÁCIL DE LEER

**P: ¿Qué son el folato y el ácido fólico?**

**R:** El folato es una vitamina que se encuentra naturalmente en muchos alimentos. El folato ayuda a su cuerpo a producir células nuevas.

El ácido fólico es la forma artificial del folato. Puede tomarse en píldoras de vitaminas. También se agrega a muchos productos a base de granos. Estos productos incluyen cereales, panes y harinas.

**P: ¿Por qué las mujeres necesitan folato?**

**R:** El folato ayuda a conservar la salud de la sangre. No consumir suficiente folato puede causar un tipo de anemia. Tener anemia significa que usted tiene menos glóbulos rojos sanos que lo normal. Esto dificulta que su sangre transporte suficiente oxígeno a todo su cuerpo.

Signos de que usted puede tener anemia:

- Sentirse muy cansada
- Tener dolor de cabeza
- Tener dolor en la boca y en la lengua

## PREGUNTAS FRECUENTES

- Tener piel pálida

El folato también puede ayudar a prevenir algunos defectos congénitos (problemas con el bebé). Consumir suficiente folato antes y durante el embarazo puede ayudar a prevenir ciertos defectos en la columna vertebral y el cerebro del bebé:

- La **espina bífida** es un problema de la columna vertebral. Los nervios que controlan los movimientos de las piernas y otros órganos no funcionan. A menudo, los niños con espina bífida tienen discapacidades de por vida. Asimismo, es posible que deban someterse a muchas cirugías.
- La **anencefalia** es cuando no se desarrolla una gran parte del cerebro o nada de él. Los bebés con este problema mueren antes o poco después del parto.

Los expertos consideran que el folato también puede ayudar a prevenir:

- Algunos tipos de cáncer
- La enfermedad de Alzheimer
- La pérdida auditiva con el envejecimiento

Se necesitan más investigaciones para saber esto con seguridad.

**P: ¿Cuánto folato debe consumir una mujer cada día?**

**R:** La mayoría de mujeres necesitan 400 microgramos (mcg) de folato cada día, incluso si no están planeando quedar embarazadas. El folato se necesita antes y durante las primeras



<http://www.womenshealth.gov>

**1-800-994-9662**

**TDD: 1-888-220-5446**

semanas del embarazo para ayudar a prevenir defectos congénitos. Ya que la mitad de todos los embarazos en los Estados Unidos no son planeados, las mujeres que puedan quedar embarazadas deben tratar de consumir 400 mcg de folato todos los días. De esa manera, si quedan embarazadas, sus bebés tendrán una menor probabilidad de tener defectos congénitos.

Algunas mujeres necesitan más folato por día:

- Si está embarazada, necesita 600 mcg.
- Si está amamantando, necesita 500 mcg.

Hable con su médico acerca de cuanto ácido fólico debe consumir si:

- Tuvo un bebé con espina bífida o anencefalia y desea quedar embarazada nuevamente. Su médico puede darle una receta médica para 4,000 mcg de ácido fólico. Esta cantidad es 10 veces la dosis normal. Al tomar esta dosis alta de ácido fólico puede reducir sus probabilidades de tener otro bebé con estos defectos congénitos.
- Usted tiene un familiar con espina bífida. Su médico puede darle una receta médica para 4,000 mcg de ácido fólico.
- Usted tiene espina bífida y desea quedar embarazada.
- Usted está tomando medicamentos que afectan la forma en que

## PREGUNTAS FRECUENTES

su cuerpo utiliza el folato. Entre ellos se incluyen los medicamentos para:

- Epilepsia
- Diabetes tipo 2
- Artritis reumatoide
- Psoriasis
- Enfermedad intestinal inflamatoria
- Tiene enfermedad renal y está recibiendo diálisis.
- Tiene una enfermedad hepática.
- Tiene enfermedad celíaca.
- Consume demasiado alcohol.

### **P: ¿De qué manera una mujer puede consumir suficiente folato o ácido fólico cada día?**

**R:** La manera más fácil es tomar una píldora de vitaminas. La mayoría de los multivitamínicos en los Estados Unidos tienen 400 microgramos (mcg) de ácido fólico. Verifique la etiqueta en el frasco para estar segura. O puede tomar una píldora que sólo contenga ácido fólico.

No todos los frascos de vitaminas tienen la cantidad de vitaminas que dicen tener en la etiqueta. Y también pueden contener algunas sustancias químicas dañinas. Cuando elija una marca de vitaminas, busque una marca que diga USP o NSF. Estos “sellos de aprobación” significan que las píldoras son seguras y tienen la cantidad de vitaminas que aparece en la etiqueta.



<http://www.womenshealth.gov>

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446



### Etiqueta de las vitaminas

Verifique la etiqueta de datos del suplemento para asegurarse de que esté consumiendo 400 mcg de ácido fólico.

Datos nutricionales			
Tamaño de la porción, una taza (228 g)			
Porciones por envase, 2			
Cantidad por porción			
Calorías	250	Calorías de la grasa 110	
% del valor diario*			
Grasa total	12 g		18%
Grasa saturada	3 g		15%
Colesterol	30 mg		10%
Sodio	470 mg		20%
Carbohidrato total	31 g		10%
Fibra dietética	0 g		0%
Azúcar	5 g		
Proteína	5 g		
Vitamina A			4%
Vitamina C			2%
Calcio			20%
Hierro			4%
Folato			30%

\*Los valores diarios porcentuales se basan en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:

	Calorías	2,000	2,500
Grasa total	Menos de	65 g	80 g
Grasa saturada	Menos de	20 g	25 g
Colesterol	Menos de	30 mg	300 mg
Sodio	Menos de	2,400 mg	2,400 mg
Carbohidratos totales		300 g	375 g
Fibra dietética		25 g	30 g

Busque folato. Lea detenidamente para averiguar cuánto ácido fólico se encuentra en su comida.

También puede consumir alimentos que tengan un alto contenido de folato, como:

- Frijoles y lentejas
- Arvejas/habichuelas (arvejas de ojo negro, garbanzos, arvejas verdes)
- Jugos (naranja, tomate, toronja,

piña)

- Frutas (naranjas, melón cantalupo, melón rocío de miel, aguacate, papaya, frambuesas)
- Leche de soya
- Vegetales (vegetales de hoja verde como espinaca, lechuga, hojas de nabo, hojas de mostaza, hojas de coles y repollo chino; brócoli; coles de Bruselas; espárragos; alcahofas; quingombó; maíz; coliflor; patatas; remolachas; cebollas verdes; pimientos rojos dulces)
- Nueces
- Semillas de girasol
- Maní y mantequilla de maní
- Hígado
- Menudencias

También puede consumir alimentos que estén enriquecidos con ácido fólico, como:

- Cereales para desayuno (algunos tienen el 100% del valor diario de ácido fólico en cada porción)
- Panes
- Harinas
- Fideos
- Harina de maíz
- Arroz blanco

### Etiqueta del alimento

Verifique la etiqueta del empaque para ver si el alimento contiene ácido fólico. La etiqueta le dirá cuánto ácido fólico tiene cada porción. Algunas veces, la etiqueta dirá folato en lugar de ácido fólico.



<http://www.womenshealth.gov>

**1-800-994-9662**

**TDD: 1-888-220-5446**

**P: ¿Puede una mujer consumir demasiado folato o ácido fólico?**

**R:** Usted no puede consumir demasiado folato de los alimentos que naturalmente contienen folato. Pero es posible que algunas personas consuman demasiado ácido fólico. Consumir más de 1,000 mcg de ácido fólico al día puede causar daño en los nervios en las personas que no tengan suficiente vitamina B12 en sus cuerpos. Las personas en riesgo de no tener suficiente vitamina B12 incluyen:

- Personas que no consumen carne, huevos o productos lácteos (vegetanos)
- Personas mayores de 50 años de edad ■

## PREGUNTAS FRECUENTES

Datos del suplemento		
Tamaño de la porción: 1 comprimido		
Cantidad por porción	% del valor diario	
Vitamina A	5,000 UI	100
Vitamina C	60 mg	100
Vitamina D	400 UI	100
Vitamina E	30 UI	100
Tiamina	1.5 mg	100
Riboflavina	1.7 mg	100
Niacina	20 mg	100
Vitamina B6	2 mg	100
Ácido fólico	400 mcg	100
Vitamina B12	6 mcg	100
Biotina	30 mcg	10
Ácido pantoténico	10 mg	100
Calcio	162 mg	16
Hierro	18 mg	100
Yodo	150 mcg	100
Magnesio	100 mg	25
Cinc	15 mg	100
Selenio	20 mcg	100
Cobre	2 mg	100
Manganeso	3.5 mg	175
Cromo	65 mcg	54
Molibdeno	150 mcg	200
Cloruro	72 mg	2
Potasio	80 mg	2

Busque **ácido fólico**. Elija una vitamina que diga "400 mcg" o "100%" al lado del ácido fólico.

### Para más información

Para más información acerca del ácido fólico, llame a [womenshealth.gov](http://www.womenshealth.gov) al teléfono 800-994-9662 o comuníquese con las siguientes entidades:

**National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities, CDC**  
Número telefónico: (800) 232-4636 (oprima #2 para español)  
<http://www.cdc.gov/ncbddd/index.html>

**National Institute of Neurological Disorders and Stroke en español**  
Número telefónico: (800) 352-9424  
<http://espanol.ninds.nih.gov/>

**March of Dimes en español**  
Número telefónico: (914) 997-4488  
<http://www.nacersano.org>

**Spina Bifida Association en español**  
Número telefónico: (800) 621-3141 (oprima #3 para español)  
[http://www.spinabifidaassociation.org/site/c.liKWL7PLLRf/b.2644859/k.639F/En\\_Espa241ol.htm](http://www.spinabifidaassociation.org/site/c.liKWL7PLLRf/b.2644859/k.639F/En_Espa241ol.htm)

Todo el material contenido en las Preguntas frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede copiarse, reproducirse o duplicarse sin permiso del Departamento de Salud y Servicios Humanos, Oficina para la Salud de la Mujer. Se agradecerá citar la fuente.

Contenido revisado el 12 de marzo de 2009.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos, La Oficina para la Salud de la Mujer