

# ACIDO FOLICO Y FOLATO



# Acido fólico y Folato

Al desayunar disfrutando de su cereal favorito...¿Se ha preguntado usted el significado de las palabras "Folate o Folic acid " que están en la etiqueta nutricional ?



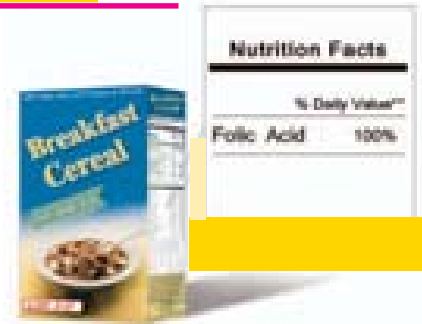
SAN YSIDRO HEALTH CENTER

Folato es una vitamina del grupo B (B9) que se encuentra de forma natural en los alimentos, y el ácido fólico, es la forma sintética del folato que se encuentra en los compuestos vitamínicos y los alimentos fortificados.

El ácido fólico es necesario para el proceso de producción de glóbulos rojos, la multiplicación celular y la formación del DNA, por lo que es esencial para el desarrollo, crecimiento celular, formación de tejidos y los órganos del feto, al inicio del embarazo, y para el crecimiento de la placenta y del feto. Estudios han demostrado que las mujeres que toman ácido fólico antes de concebir y durante los primeros meses de la gestación, reducen hasta en un 70% el riesgo de defectos serios en el tubo neural en el bebé, los que son: el desarrollo incompleto del cerebro y/o de la médula espinal. También puede ayudar a prevenir bebés prematuros o de bajo peso, el aborto y defectos de nacimiento como el labio leporino y la fisura palatina.

Los defectos más comunes del tubo neural son la espina bífida (malformación de la médula espinal y la espina dorsal que no se cierran completamente), la anencefalia (desarrollo insuficiente del cerebro) y el encefalocele (cuando el tejido cerebral sale hacia afuera de la piel a través de un orificio en el cráneo). Todos estos defectos ocurren durante los primeros 28 días del embarazo; generalmente antes de que una mujer sepa que está embarazada.

March of Dimes recomienda que las mujeres como parte de una dieta saludable tomen 400 mg diarios de ácido fólico todos los días, aunque no planeen embarazarse, para que cuenten con el ácido fólico necesario al momento de concebir.



En 1996, la Administración de Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por su sigla en inglés) publicó una ley que obligó a las empresas a incorporar el ácido fólico a los panes, cereales, harinas y otros productos de grano para enriquecer su valor nutritivo, y como resultado en el 2004, se registró un descenso del 25 por ciento de casos de defectos del tubo neural en los Estados Unidos.

## El Acido Fólico es necesario durante el embarazo y la lactancia

Se recomienda tomar de manera continúa las vitaminas prenatales que contienen entre 800 a 1,000 microgramos de ácido fólico, durante el embarazo, y después de tener al bebé, para ayudar a la producción de leche en la etapa de la lactancia materna.

## Deficiencia del Acido Fólico

La deficiencia del ácido fólico además de defectos de nacimiento, puede provocar el desarrollo lento del feto y anemia. La anemia frecuentemente se detecta en embarazadas, personas de edad avanzada, personas de bajos recursos, con una alimentación deficiente y en alcohólico. Las enfermedades y los medicamentos también incrementan la deficiencia de folato en el organismo. Los síntomas de anemia son: fatiga, debilidad, apatía, dolor de cabeza, ritmo cardíaco irregular, diarrea, falta de apetito, pérdida de peso, irritabilidad y pérdida de memoria. Una alta deficiencia de ácido fólico puede producir parálisis o muerte. Los síntomas deben ser valorados por un médico, al que puede preguntarle sobre la dosis diaria de ácido fólico que usted debe tomar.

## ¿Qué alimentos contienen folato?

Porque el folato se encuentra en muchos de los alimentos saludables como son el hígado, los vegetales de hojas de color verde oscuro, las frutas y los frijoles y granos, cualquier persona que siga la guía nutricional de la pirámide alimenticia de USDA Food Pyramid Guide, que incluye de 3 a 5 raciones de vegetales, de 2 a 4 de frutas, y de 6 a 11 raciones de pan, cereal y/o pasta, está consumiendo la cantidad recomendada de folato de 400 a 500 microgramos diario.

El WIC San Ysidro Health Center se une a la celebración de la Semana Nacional de Educación del Acido Fólico 2008 al promover la educación sobre la importancia de consumir ácido fólico antes, durante y después del embarazo.

## Folic Acid is good for all!

Folate, known as folic acid, acts as a natural antidepressant and tranquilizer, helping prevent and/or improve serious diseases such as gastritis, heart disease, chronic fatigue, cancer, dementia, Parkinson's, and Alzheimer's. It also aids in mental agility.

The folic acid is good for men and women of any age because it fulfills an important role in the production of red blood cells and serotonin, which helps keep the body strong and healthy against serious illness.

Folic acid should be taken prior to pregnancy, when a woman is anticipating to becoming pregnant. It will greatly benefit the fetus as it develops since Folic acid helps from the moment of conception and strengthens the placenta and the fetus as it develops into a healthy baby.

In the United States about 2,500 children are born each year with neural tube defects. This is something that can be prevented by taking folic acid, which is a complex B vitamin naturally found in green-leaf vegetables such as coleslaw, spinach, etc.; it also can be found in orange juice and enriched grains. People with a folic acid deficiency develop a specific type of anemia. The intake of this vitamin, in its synthetic form, can help make up for the lack of folic acid in these individuals.

**WIC San Ysidro Health Center and Salud+Health Info have joined March of Dimes campaign to promote the National Birth Defects Prevention Month to promote education and help to prevent birth defects.**



Acido Fólico

## El ácido fólico es bueno para todos

El Folato conocido como el ácido fólico natural, actúa como un antidepresivo y calmante natural, ayudando a prevenir, y/o mejorar varias enfermedades graves como son: gastritis, enfermedades cardíacas, fatiga crónica, cáncer, demencia, parkinson, alzheimer's y ayuda en la agilidad mental.

El ácido fólico es bueno para hombres y mujeres de cualquier edad, porque cumple un papel importante en la producción de glóbulos rojos y de la serotonina, lo que ayuda a mantener un organismo saludable y resistente a varias enfermedades graves.

El ácido fólico debe de tomarse antes del embarazo, cuando la mujer está en posibilidad de embarazarse que es cuando los beneficios son mayores porque el ácido fólico ayuda desde la concepción y fortalecimiento de la placenta, ayudando al feto a desarrollarse en un bebé saludable.

En Estados Unidos cerca de 2.500 niños nacen cada año con defectos del tubo neural. Esto es algo que se puede evitar tomando ácido fólico, que es una vitamina del complejo B y que se encuentra de forma natural en los vegetales de hojas verdes, como la col, las espinacas, etc.; además de en el jugo de naranja y los granos enriquecidos. Las personas con deficiencias de ácido fólico desarrollan un tipo específico de anemia. La ingestión de esta vitamina, en su forma sintética, puede ayudar a suplir las carencias de ácido fólico en estas personas.

**WIC San Ysidro Health Center y Salud+Health info, se unen a la Campaña de Nacional de March of Dimes, para promover la educación que ayude a la prevención de los defectos de nacimiento.**



**SALUD+HEALTH**  
info

For more information about the March of Dimes National Birth Defects Prevention Campaign please visit: [www.marchofdimes.org](http://www.marchofdimes.org) y para español visite por favor [www.nacersano.com](http://www.nacersano.com)

Para más información de la campaña nacional de March of Dimes para la "Prevención de los Defectos de Nacimiento" visite por favor [www.marchofdimes.org](http://www.marchofdimes.org) en inglés, y en español [www.nacersano.org](http://www.nacersano.org)