

EL ÁCIDO FÓLICO

UNA SUPERVITAMINA PARA MUJERES FUERTES Y SANAS

¿QUÉ ES EL ÁCIDO FÓLICO?

El ácido fólico es una forma de folato, una vitamina B que ayuda a nuestro cuerpo a producir células nuevas. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las mujeres que puedan quedar embarazadas tomen 400 microgramos (mcg) de ácido fólico al día.

El ácido fólico promueve la formación de células sanas y puede ayudar en el crecimiento del cabello y las uñas. Además, cuando esté lista para tener un bebé, tomar ácido fólico antes y durante las primeras etapas del embarazo puede ayudar a prevenir los defectos del tubo neural (NTD). Los DTN son defectos de nacimiento graves del cerebro y la columna vertebral.



¿CÓMO PUEDO TOMAR SUFICIENTE ÁCIDO FÓLICO?

Multivitaminas:
Tomar diariamente una multivitamina con 400 mcg de ácido fólico.

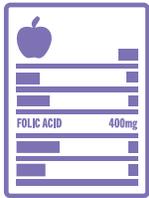
Alimentos enriquecidos:
Consumir alimentos enriquecidos con ácido fólico, como: cereales de desayuno, pasta y pan enriquecidos.

Alimentos ricos en folato:
Consumir alimentos ricos en folato de forma natural, como verduras de hoja verde oscura, huevos, frijoles y legumbres.

ÁCIDO FÓLICO VS. FOLATO: ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

A veces los términos ácido fólico y folato se usan indistintamente. El ácido fólico es una forma de folato. El ácido fólico es más estable que los folatos que se encuentran de forma natural en los alimentos.

¿CÓMO ELIJO LA MULTIVITAMINA ADECUADA?



Busque vitaminas que digan "(400 mcg de ácido fólico)" entre paréntesis en la etiqueta.



Puede que las vitaminas con otras formas de folato no funcionen tan bien como el ácido fólico.



Existen muchas marcas diferentes de multivitaminas que contienen 400 mcg de ácido fólico.

EFICACIA DEL ÁCIDO FÓLICO

- Varios ensayos han demostrado que el ácido fólico es seguro y eficaz si se toma en las cantidades recomendadas.
- A algunas personas les puede preocupar el ácido fólico no metabolizado. El ácido fólico no metabolizado es el ácido fólico que el cuerpo no usa y permanece circulando en el torrente sanguíneo. Sin embargo, no se han identificado riesgos para la salud confirmados debido al ácido fólico no metabolizado.

Referencias: CDC. (15 de mayo de 2024). About Folic Acid. Folic Acid. [cdc.gov/folic-acid/about/index.html](https://www.cdc.gov/folic-acid/about/index.html) (en inglés).

VEA NUESTRO VIDEO SOBRE EL ÁCIDO FÓLICO (en inglés): bit.ly/4g3d07r

MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS BENEFICIOS DEL ÁCIDO FÓLICO: [DSHS.TEXAS.GOV/FOLICACID](https://www.dshs.texas.gov/folicacid)



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services