



Centro Mujer y Salud

Edificio Principal
Oficina A-234
Recinto de Ciencias Médicas
Río Piedras, PR 00935

(787)758-2525
Exts. 1368, 2284

Línea directa
(787)753-0090

centromujerysalud.rcm.upr.edu

Dra. Edna Pacheco-Acosta
Directora
Editora BoletínA

Dra. Yiselly Vázquez-Guzmán
Directora Asociada
Editora Asociada BoletínA

Sa. Alexandra Fontáñez-Gago
Asistente de Administración

Ácido fólico: una vitamina esencial



El ácido fólico es una **vitamina B**. Entre sus funciones se encuentra la creación de células nuevas, como en el pelo y las uñas. También los glóbulos rojos, por lo que puede reducir el riesgo de anemia.

Para las mujeres en edad reproductiva es muy importante, pues ayuda a prevenir defectos de nacimiento en el bebé.

Fuentes de ácido fólico

Esta vitamina se puede obtener de los alimentos o mediante suplementos nutricionales. Entre los alimentos que contienen folato (que es la forma natural del ácido fólico) se encuentran:



- vegetales de hojas verdes, como lechuga, espinaca o brócoli
- frutas, en especial los cítricos
- guisantes



- nueces
- panes, cereales y otros productos enriquecidos con la vitamina B9

Las dosis diarias recomendadas cuando se consume el ácido fólico en suplementos nutricionales son:



- 400 mcg para mujeres y hombres
- 600 mcg para mujeres embarazadas
- 500 mcg para mujeres lactantes

Deficiencias de ácido fólico

Cuando hay deficiencias de ácido fólico en el cuerpo, se pueden desarrollar síntomas como:

- Diarreas
- Aparición de canas en el cabello
- Úlceras bucales
- Úlceras pépticas
- Retraso en el crecimiento
- Hinchazón de la lengua (glositis)
- Algunos tipos de anemia



Las mujeres **embarazadas** necesitan suficiente **ácido fólico**.

Esta vitamina es importante para el desarrollo de la médula espinal y el cerebro del bebé. La **deficiencia de ácido fólico** en el embarazo puede causar defectos del tubo neural.

Habla con tu proveedor de salud sobre la importancia de consumir esta vitamina.