

**Obtener suficiente ácido fólico (folato)****Descripción general**

El ácido fólico es una vitamina que todos necesitamos para mantenernos sanos. Lo obtenemos de los alimentos que comemos. Aprendamos sobre el ácido fólico y cuánto debemos recibir diariamente.

¿Qué hace?

¿Qué hace el ácido fólico? Bueno, es un tipo de vitamina B. Las vitaminas B apoyan la capacidad de su cuerpo para convertir los alimentos en energía. Su cuerpo también utiliza vitaminas B para producir nuevas células. El ácido fólico es especialmente importante para las mujeres embarazadas y para las mujeres que podrían quedar embarazadas. Eso es porque ayuda a prevenir algunos defectos congénitos del cerebro y la columna vertebral.

¿Cuánto se necesita?

¿Cuánto ácido fólico necesita cada día? Los adultos deben obtener 400 microgramos. Las mujeres embarazadas o que podrían quedar embarazadas deben recibir entre 400 y 800 microgramos.

¿Cómo obtengo ácido fólico?

Usted puede obtener ácido fólico al comer vegetales de hojas verdes, frijoles, guisantes y nueces. Se encuentra en los plátanos, naranjas, fresas y melones. Se añade a los panes y a los cereales para el desayuno. O bien, puede obtener la cantidad recomendada tomando un suplemento diario de ácido fólico. Algunos complejos vitamínicos también contienen ácido fólico.

Conclusión

Hable con su médico para obtener más información acerca de los beneficios del ácido fólico.

