



Ácido fólico (folato)



Descripción general

Esta es una de las vitaminas del complejo B, esencial para la salud. Contribuye a la formación de nuevas células en nuestro organismo. Se utiliza para generar ADN y otros materiales genéticos. También desempeña un papel en la división celular.

¿Cómo se obtienen?

Nuestro cuerpo no puede producir el ácido fólico que necesitamos. ¿Cuáles son algunas buenas fuentes? El ácido fólico puede obtenerse comiendo verduras de hoja verde. Se encuentra en las frutas y los frutos secos. Puede encontrarse en los frijoles y guisantes secos. Muchos alimentos como el pan, los cereales para desayuno y los jugos de frutas contienen ácido fólico añadido.

Beneficios para la salud

¿Cuáles son los beneficios para la salud? Se cree que el ácido fólico que se encuentra de forma natural en los alimentos, puede reducir el riesgo de padecer algunos tipos de cáncer. El ácido fólico puede desempeñar un papel en la prevención de los accidentes cerebrovasculares. Además, puede ayudar a prevenir la depresión. Se necesitan más estudios.

Ácido fólico y el embarazo

La ingesta adecuada de ácido fólico es especialmente importante para las mujeres que están embarazadas o que pueden quedar embarazadas. Esto se debe a que desempeña un papel importante en el desarrollo temprano del bebé. El ácido fólico puede ayudar a reducir el riesgo de que su bebé sufra un defecto congénito grave.

Conclusión

Para obtener más información sobre el papel que desempeña el ácido fólico en su salud, hable con su médico.