

FOLATO (VITAMINA B₉)



Oregon State University
Linus Pauling Institute

FUNCIONES PRINCIPALES

- Requerido para la síntesis de ADN
- Apoya el crecimiento y reparación celular
- Ayuda a prevenir defectos del tubo neural

RECOMENDACIÓN DIARIA

400
µg EFD

Adultos

600
µg EFD

Mujeres
Embarazadas

FUENTES BUENAS

Legumbres

frijoles • chícharos • lentejas

- Lentejas (cocidas)
½ taza, 179 µg EFD



Verduras de Hoja Verde

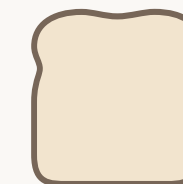
col rizada • espinacas

- Espinacas (cocidas), ½ cup, 131 µg EFD



Alimentos Fortificados y Suplementos

- Pan de Molde (enriquecido), 1 rebanada, 84 µg EFD



µg = microgramos; EFD = Equivalentes de Folato Dietario

NOTAS ESPECIALES

- Folato es un término general que se refiere a ambos folatos naturales en los alimentos y al ácido fólico, la forma sintética usada en suplementos y alimentos fortificados.
- EFD = una unidad de medida que hace cuenta de las diferencias entre la absorción del folato que ocurre de manera natural en los alimentos y aquella del ácido fólico sintético.
- Para reducir el riesgo de defectos del tubo neural, todas las mujeres capaces de embarazarse deben de consumir 400 µg de ácido fólico/día además del folato obtenido de una dieta variada.
- La suplementación de una dosis muy alta de ácido fólico (5,000 µg) puede enmascarar una deficiencia de vitamina B₁₂, especialmente signos de daño nervioso.