

¿QUÉ ES?

EL ÁCIDO FÓLICO ES LA FORMA SINTÉTICA DE LA VITAMINA B9, QUE SE ENCUENTRA NATURALMENTE EN LOS ALIMENTOS COMO FOLATO. ES HIDROSOLUBLE Y ESENCIAL PARA LA SÍNTESIS DEL ADN, LA FORMACIÓN DE GLÓBULOS ROJOS Y EL DESARROLLO CELULAR. SU FORMA ANIÓNICA ES EL FOLATO.

FUENTES ALIMENTARIAS

UNA DIETA EQUILIBRADA SUELE PROPORCIONAR SUFICIENTE ÁCIDO FÓLICO. ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDO FÓLICO INCLUYEN:

- VERDURAS DE HOJA VERDE: ESPINACAS, ACELGAS, BRÓCOLI, COLES DE BRUSELAS, RÚCULA, ESPÁRRAGOS, REMOLACHA.
- LEGUMBRES: LENTEJAS, GARBANZOS, FRIJOLES.
- FRUTAS: NARANJAS, AGUACATES, PLÁTANOS, PAPAYAS.
- FRUTOS SECOS Y SEMILLAS: ALMENDRAS, NUECES, SEMILLAS DE GIRASOL.
- OTROS ALIMENTOS: HÍGADO DE TERNERA, HUEVOS, PESCADOS GRASOS COMO EL SALMÓN.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- **PREVENCIÓN DE DEFECTOS DEL TUBO NEURAL**

EL BENEFICIO MÁS CONOCIDO DEL ÁCIDO FÓLICO ES SU CAPACIDAD PARA PREVENIR MALFORMACIONES CONGÉNITAS, COMO LA ESPINA BÍFIDA, CUANDO SE TOMA ANTES Y DURANTE LAS PRIMERAS SEMANAS DEL EMBARAZO.

- **SALUD CARDIOVASCULAR**

EL ÁCIDO FÓLICO CONTRIBUYE A REDUCIR LOS NIVELES DE HOMOCISTEÍNA, UN AMINOÁCIDO QUE EN NIVELES ELEVADOS SE ASOCIA CON UN MAYOR RIESGO DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES.

- **FUNCIÓN CEREBRAL Y SALUD MENTAL**

AYUDA EN LA FORMACIÓN DE NEUROTRANSMISORES Y SE HA VINCULADO CON UNA MEJOR FUNCIÓN COGNITIVA Y UNA MENOR INCIDENCIA DE DEPRESIÓN, ESPECIALMENTE CUANDO SE COMBINA CON OTRAS VITAMINAS DEL GRUPO B.

- **PRODUCCIÓN DE GLÓBULOS ROJOS**

AL IGUAL QUE LA VITAMINA B12, EL ÁCIDO FÓLICO PARTICIPA EN LA FORMACIÓN DE GLÓBULOS ROJOS SANOS. SU DEFICIENCIA PUEDE PROVOCAR ANEMIA MEGALOBLÁSTICA, QUE CAUSA FATIGA Y DEBILIDAD.

DÉFICIT

AUNQUE ES POCO COMÚN, LA DEFICIENCIA DE ÁCIDO FÓLICO PUEDE OCURRIR EN CASOS DE DIETAS EXTREMADAMENTE DESEQUILIBRADAS O EN PERSONAS CON PROBLEMAS DE ABSORCIÓN. LOS SÍNTOMAS INCLUYEN:

- **CAÍDA DEL CABELLO**
- **PIEL SECA**
- **UÑAS QUEBRADIZAS**

ADEMÁS, POR SU PAPEL EN EL METABOLISMO ENERGÉTICO, UN DÉFICIT PUEDE AFECTAR AL RENDIMIENTO FÍSICO, AUMENTANDO LA FATIGA Y EMPEORANDO LA RECUPERACIÓN.