

ácido fólico

Vision CEVECE
2020 Semana 03

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México

¿qué es el ácido fólico?

El folato (vitamina B-9) es importante para la formación de los glóbulos rojos, así como para el normal crecimiento y funcionamiento de las células.

- Este nutriente es fundamental durante las primeras etapas del embarazo para reducir el riesgo de que el bebé tenga defectos congénitos en el cerebro y la columna vertebral.
- El folato se halla principalmente en los vegetales de hoja verde oscuro, frijoles, guisantes y frutos secos. La forma sintética del folato es el ácido fólico. Es un componente fundamental de las vitaminas prenatales y se encuentra en muchos alimentos fortificados, como los cereales y las pastas.
- Una dieta que carece de alimentos ricos en folato o ácido fólico puede provocar deficiencia de folato. La deficiencia de folato también puede producirse en personas con afecciones, como la enfermedad celíaca, que impiden que el intestino delgado absorba los nutrientes de los alimentos (síndromes de absorción insuficiente).
- La cantidad diaria recomendada de folato para los adultos es de 400 microgramos (mcg). Se debe recomendar a las mujeres adultas que están planificando un embarazo o que podrían estar embarazadas que tomen de 400 a 800 mcg de ácido fólico por día.

- Para la mayoría de las personas, lo mejor es obtener folato de los alimentos. En general, puedes obtener la cantidad necesaria con una alimentación equilibrada. Sin embargo, se recomiendan suplementos de ácido fólico a las mujeres que planean quedar embarazadas, las que podrían quedar embarazadas y las que están embarazadas o amamantando.
- Los suplementos de ácido fólico también pueden ayudar a las personas que tienen una mala alimentación o afecciones que interfieren en la capacidad del cuerpo para absorber folato.
- El folato tiene varias funciones en el cuerpo:
 - Ayuda en el crecimiento de los tejidos y en el trabajo celular
 - Trabaja junto con la vitamina B12 y la vitamina C para ayudar al cuerpo a descomponer, utilizar y crear nuevas proteínas
 - Ayuda a la formación de los glóbulos rojos (ayuda a prevenir la anemia)
 - Ayuda a producir ADN, el pilar fundamental del cuerpo humano, que transporta información genética

alimentos en los que se encuentra

- Podemos encontrar folato de forma natural en:
 - Aguacate. Aporta hasta 110 mcg de ácido fólico por taza, lo que representa aproximadamente el 28% de tus necesidades diarias.
 - Almendras. Los frutos secos aportan no solo ácido fólico sino también grasas y otros nutrientes beneficiosos al organismo. Con una taza de almendras el cuerpo adquiere 54 microgramos de vitamina B9.
 - Arroz integral. Una ración de 80 g de arroz integral te da el 30% de tus necesidades diarias de magnesio, una cuarta parte de las vitaminas B3 y B6 una quinta de B1 y B5 y un 15% del ácido fólico.
 - Brócoli. Una taza de brócoli aporta unos 104 mcg de ácido fólico. Y además, calcio, vitamina C, y es muy rico en fibras.
 - Cacahuates. Contiene más ácido fólico que cualquier fruto seco (un cuarto de taza aporta 88 mcg), más vitamina B3 y más proteínas (26%).
 - Calabaza. Es un alimento rico en agua y de baja densidad calórica. Aporta gran variedad de micronutrientes, entre los que destaca su aporte de carotenos, potasio, vitamina A y vitaminas del complejo B. Una sola taza de calabaza contiene 41 mcg.
 - Coliflor. Comer solo una taza de coliflor al vapor te aporta aproximadamente 55 mcg de folato, lo que equivale al 14% de la cantidad diaria recomendada.
 - Espinacas. Una taza de esta verdura contiene 263 mcg, lo que significa que estaría proporcionando un 63% aproximadamente de los valores diarios

- recomendados de ácido fólico.
- Fresas. Esta fruta tan apetitosa a la vista y al gusto, resulta una excelente fuente de vitaminas C, K y ácido fólico. Concretamente 200 g cubren más del 200% de las necesidades diarias de vitamina C, una tercera parte de la vitamina K y la sexta parte del ácido fólico, con solo 66 calorías.
- Chicharos. Una taza contiene 101 mcg de ácido fólico.
- Lechuga. Solo 10 hojas de este vegetal verde aporta 136 mcg de ácido fólico.
- Lentejas. Son muy recomendadas en la dieta diaria para mujeres embarazadas: solo media taza de lentejas proporciona unos 180 mcg de folatos, aproximadamente un 45% del valor diario recomendado.
- Naranja. Una pieza tiene alrededor de 50 mcg, y un vaso grande de zumo puede incluir más.
- Papaya. Una pieza incluye 115 mcg.
- Plátano. Aportan 22 mcg de folatos.
- Toronja. Una taza en cubos aporta 28,8 mcg.
- Rábanos. Te aportará unos 148 mcg de folato, lo que equivale al 34% de sus necesidades diarias.
- Tomate. Lo más importante, su alto contenido en ácido fólico: un vaso de zumo de tomate contiene aproximadamente 48 mcg.
- Zanahoria. Una taza de zanahoria cruda en rodajas tiene 18,2 mcg.

La mejor forma de obtener las cantidades necesarias de ácido fólico es a través de una alimentación variada que contenga una amplia cantidad de alimentos saludables.

importancia en el embarazo



- Todas las personas necesitan ácido fólico para estar saludables. Pero es especialmente importante para las mujeres
 - Antes y durante el embarazo. El ácido fólico protege a las y los bebés por nacer contra anomalías congénitas graves denominadas defectos del tubo neural. Estas anomalías congénitas suceden en las primeras semanas del embarazo, con frecuencia antes de que la mujer sepa que está embarazada. El ácido fólico también puede ayudar a prevenir otros tipos de anomalías congénitas y el aborto espontáneo al comienzo del embarazo. Ya que aproximadamente la mitad de todos los embarazos no son planificados, las y los expertos recomiendan que todas las mujeres ingieran suficiente ácido fólico incluso si no están intentando quedar embarazadas.
 - Para mantener la sangre saludable al contribuir en la formación y el crecimiento de glóbulos rojos. No ingerir suficiente ácido fólico puede causar un tipo de anemia llamada anemia por deficiencia de folato. La anemia por deficiencia de folato es más común en las

- mujeres en edad reproductiva que en los hombres.
- Si no ingieres suficiente ácido fólico antes y durante el embarazo, tu bebé está en mayor riesgo de sufrir defectos del tubo neural.
- Los defectos del tubo neural son anomalías congénitas graves que afectan la columna vertebral, la médula espinal o el cerebro y pueden causar la muerte. Algunos de estos factores son:
 - Espina bífida. Esta afección sucede cuando la columna vertebral de un feto no se cierra completamente durante el desarrollo en el útero, lo cual deja la médula espinal expuesta. Como resultado, los nervios que controlan las piernas y otros órganos no funcionan. Los niños que tienen espina bífida suelen tener una discapacidad de por vida. También pueden necesitar muchas cirugías.
 - Anencefalia. Esto significa que la mayor parte, o la totalidad, del cerebro y el cráneo no se desarrollan en el útero. Casi todos los bebés con esta afección mueren antes o poco después de nacer.

Todas las personas necesitan ácido fólico para estar saludables. Pero es especialmente importante para las mujeres durante el embarazo.



falta de ácido fólico

- Existen otras varias causas que generan la deficiencia de ácido fólico en el organismo:
 - Consumo dietético inadecuado de ácido fólico debido a: consumo limitado de alimentos frescos o mínimamente cocidos, alcoholismo crónico o a la necesidad a largo plazo de nutrición intravenosa (nutrición parenteral total).
 - Absorción inadecuada de ácido fólico debido a: síndromes de malabsorción, como enfermedad celíaca, o a interacciones con medicamentos, como medicamentos anticonvulsivos y anticonceptivos orales.
 - Necesidad incrementada de ácido fólico debido a: embarazo, lactancia, infancia o a malignidad (por ejemplo, cáncer).
 - Pérdida incrementada por hemodíalisis.
 - Uso deficiente de determinados medicamentos (por ejemplo, metotrexato, que se administra en pacientes oncológicos).
 - Consumo de verduras demasiado cocidas, ya que el folato se

- puede destruir fácilmente.
- Diálisis renal.
- Consecuencias de tener el ácido fólico bajo
- Algunas de las consecuencias de los niveles bajos de ácido fólico son:
 - Fatiga o irritabilidad.
 - Anemia (conteo bajo de glóbulos rojos).
 - Niveles bajos de glóbulos blancos y plaquetas (en casos graves).
 - Piel pálida (palidez).
 - Lengua roja, irritada, algunas veces brillante.
 - Falta de aliento y mareos.
 - Cambio en los patrones de evacuación (diarrea, generalmente).
 - Nivel elevado de homocisteína en la sangre (un factor de riesgo para la enfermedad cardíaca).
- Además, la deficiencia de ácido fólico puede causar anomalías congénitas graves conocidas como defectos del tubo neural.

Existen otras varias causas que generan la deficiencia de ácido fólico en el organismo.

ácido fólico en México



- Esta norma también establece medidas preventivas como la suplementación con 400mcg, (0.4 miligramos) de ácido fólico diariamente a toda mujer en edad fértil, vacunación contra sarampión y rubéola.
- Establece estrategias específicas de prevención desde la etapa preconcepcional, como la suplementación con 4 miligramos de ácido fólico diariamente para las mujeres en edad reproductiva, embarazadas y sus parejas con historia familiar o personal de malformaciones, o que vivan en las zonas geográficas de mayor incidencia de casos de recién nacidos con defectos al nacimiento, en particular con defectos del tubo neural.
- También hace mención de que se debe suplementar con 4 miligramos de ácido fólico diariamente, a todas las mujeres y sus parejas con 0.4 miligramos (400mcg), con antecedente de hijos con defectos de tubo neural.
- Los defectos del tubo neural son defectos congénitos del cerebro, la columna vertebral y la médula espinal. Se producen en el primer mes de embarazo, muchas veces antes que la mujer sepa que está embarazada.
- Su presencia mantiene sana la piel, el pelo, las uñas y previene la anemia. La ingesta adecuada de ácido fólico antes y durante el embarazo ayuda a prevenir ciertas anomalías congénitas incluso, la espina bífida y la anencefalia.

- México tiene una prevalencia de 49 por 10,000 de defectos del tubo neural, el 75% de los casos corresponde a espina bífida. La frecuencia de los casos de anencefalia ha disminuido debido a los abortos espontáneos o electivos, estos últimos influidos por el diagnóstico prenatal. La prevalencia de defectos del tubo neural en abortos se estima en 29 x 10,000. En México, los defectos del tubo neural se encuentran dentro de las diez primeras causas de muerte en niños menores de 14 años de edad, las patologías que se presentaron con más frecuencia son anencefalia y espina bífida. Las malformaciones congénitas representan la principal causa de discapacidad entre quienes sobreviven con alguna de ellas.
- De acuerdo a la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT 2012) el programa con mayor cobertura es el de suplementación con ácido fólico que beneficia a 28.4% de los hogares entrevistados.
- De acuerdo a la Dirección General de Información en Salud en el 2019 a nivel nacional hubo 164 casos de anencefalia y para el Estado de México 15. En cuanto a espina bífida a nivel nacional fueron 340 casos y 30 para el Estado de México.

La NOM-034-SSA2-2013, Para la prevención y control de los defectos al nacimiento establece los criterios y las especificaciones para la prevención, diagnóstico, tratamiento y control de los defectos al nacimiento.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

