

RECOMENDACIONES DEL MES PARA CUIDARNOS TODAS ►

TODO LO QUE NECESITAS SABER SOBRE EL ACIDO FÓLICO



El ácido fólico colabora con la función celular y en el crecimiento de los tejidos.

¿Por qué es tan importante el ácido fólico en el embarazo?

En las primeras semanas del embarazo el ácido fólico ayuda al desarrollo normal del tubo neural, que será el cerebro y la médula espinal de tu bebé.

Si no hay suficiente ADN, no hay crecimiento celular (formación de células nuevas, por lo cual no se termina de cerrar el tubo neural).

También interviene en el desarrollo del corazón y en el sistema circulatorio, además disminuye el riesgo de que tu bebé presente otros defectos al nacimiento

Tener un bebé saludable significa que Tú también debes preocuparse por estar sana

¿Qué es el ácido fólico y cómo funciona?

- El ácido fólico es la versión sintética del folato conocida como vit B9 y se encuentra en algunas frutas, verduras y frutos secos y en alimentos enriquecidos como el pan, los cereales y las pastas.
- El ácido fólico es necesario en la producción de glóbulos rojos y en la síntesis del ADN (que controla los factores hereditarios y se utiliza para guiar a la célula en sus actividades diarias). El ácido fólico también colabora con la función celular y en el crecimiento de los tejidos.
- En el inicio del embarazo, las demandas de este importante nutriente, están en su apogeo, por consiguiente, los requerimientos de folato de la madre aumentan rápidamente en este período.



BENEFICIOS DEL ÁCIDO FÓLICO

Los beneficios del ácido fólico, son muchos y se ha demostrado que cuando se toma meses antes del embarazo, reduce el riesgo de:

- Aborto
- Defectos del tubo neural como : espina bífida, anencefalia
- Defectos congénitos del corazón
- Diabetes gestacional
- Parto prematuro
- Labio y paladar hendido.
- Bajo peso al nacer

¿CUANDO DEBO DE INICAR A TOMAR EL ÁCIDO FÓLICO?

Como la mayoría de los embarazos no son planeados, se recomienda que todas las mujeres en edad reproductiva tomen ácido fólico diariamente , debido a que la mayoría de los defectos de nacimiento suceden en las primeras semanas del embarazo, cuando muchas mujeres aún no saben que están embarazadas.

Por eso se recomienda que toda mujer en edad reproductiva debe de tomar ácido fólico diariamente



Si tienes dudas escríbenos a nuestro consultorio virtual

www.infogen.org.mx



[infogen.mexico](https://www.facebook.com/infogen.mexico)



[@infogen_mexico](https://www.instagram.com/infogen_mexico)

Obtén más información navegando por nuestra página.



ANTES DE INICIAR EL
CONSUMO DE ÁCIDO
FÓLICO,
CONSULTA A TU MÉDICO

UNA NUTRICIÓN BALANCEADA Y TUS VITAMINAS
PRENATALES CON ÁCIDO FÓLICO SON EXCELENTES
PARA INICIAR LA NUEVA VIDA DE TU BEBÉ.

Las vitaminas con ácido fólico son un refuerzo adicional para tu embarazo, especialmente en las primeras semanas que no te apetece comer. Es importante que tu dieta sea rica en folatos, vitamina C, D, A y fibra.

Como el ácido fólico es soluble en agua, tu cuerpo no puede almacenarlo porque lo eliminas en la orina, por eso es importante que tu dieta sea rica en ácido fólico y evites deficiencias durante el embarazo.

- Algunos alimentos ricos en folatos.
- Vegetales de hojas verdes oscuras
- Aguacate
- Legumbres
- Espárragos
- Brocoli
- Naranjas
- Cereales, pastas, arroz y pan fortificados con ácido fólico

SI TIENES DUDAS ESCRIBENOS A NUESTRO
CONSULTORIO VIRTUAL

WWW.INFOGEN.ORG.MX



infofen.mexico



[@infofen_mexico](https://www.instagram.com/infofen_mexico)

Obtén más información navegando por nuestra página.