

Alimentos que contienen ácido fólico



Muchas veces habrás escuchado hablar sobre el ácido fólico, una vitamina hidrosoluble del complejo B (Vitamina B9) y un nutriente esencial para el cuerpo.

Este permite desarrollar correctamente ciertas funciones, como la producción de nuevos glóbulos rojos, la reproducción de células o la síntesis y reparación del ADN.

Pero el ácido fólico es especialmente importante durante el embarazo, cumpliendo la función principal de prevenir los defectos del tubo neural en el bebé, es decir, los del cerebro y la columna vertebral, como pueden ser la anencefalia y la espina bífida.

Pero ¿Cuáles son los alimentos que contienen ácido fólico?

10 alimentos donde podrás encontrar ácido fólico

La Organización Mundial de la Salud recomienda consumir 400 mg de ácido fólico al día antes del embarazo y hasta las 12 semanas de gestación, aunque es tu médico quien te dirá cuánto ácido fólico debes consumir durante el embarazo.

Lo cierto es que también puedes encontrar este nutriente de forma natural en alimentos como estos:

1. Verduras de hoja verde

Tales como la col rizada, espinaca, rúcula o berros, que contienen muchos minerales y vitaminas. Por ejemplo, 100 gramos de espinacas crudas te brindarán más de 180 mg de ácido fólico, lo que representa casi el 50% de la cantidad diaria recomendada.



2. Hígado de res

Es uno de los alimentos que contienen ácido fólico en mayores cantidades. Solo bastan 100 gramos de hígado para obtener 266 mg de ácido fólico.

3. Cítricos

Los cítricos son frutas con hierro y ácido fólico muy valiosas durante la gestación. Tanto las naranjas como los limones, fresas y frambuesas pueden proporcionar hasta una quinta parte de las necesidades totales diarias de este nutriente.

4. Otras verduras

100 gramos de espárragos proporcionan hasta 150 mg de ácido fólico, mientras que el brócoli, en la misma medida, proporciona unos 57 mg. Otros vegetales ricos en ácido fólico son las coles de Bruselas, el puerro y la alcachofa, ideales cuando están cocinadas al vapor, de modo que no pierdan sus nutrientes.



5. Legumbres

¿Te gustan las legumbres? ¡Genial! Porque son una rica fuente de esta vitamina. Porotos, garbanzos, soja, guisantes y lentejas aportan hasta 300 mg por cada ración de 100 gramos.

6. Huevos

Un solo huevo grande contiene hasta 22 mg de ácido fólico, lo que representa un 6% de la cantidad diaria necesaria.

7. Betarraga

Del grupo de las hortalizas, está llena de manganeso, potasio, vitamina C y ácido fólico, en proporciones de 110 mg por cada 100 gramos.

8. Frutos secos

Tanto la avellana, como la almendra, la castaña y la nuez proporcionan cantidades considerables de vitamina B9. Esta última podría aportarte hasta el 9% del consumo diario recomendado con tan solo 30 gramos al día.



9. Palta

Otra de las frutas con hierro y ácido fólico altamente recomendadas, no solo durante el embarazo, sino en tu dieta diaria es la palta. Y parte de su popularidad se debe a su sabor, textura suave y versatilidad en cualquier preparación.

Media palta contiene 82 mg de ácido fólico, equivalentes al 21% de la cantidad necesaria diariamente, pero, además, ofrece ácidos grasos necesarios, además de vitamina K y fibra.

10. Plátano

Por último, el plátano proporciona 23,6 mg de ácido fólico por cada pieza mediana, así como potasio, vitamina B6 y manganeso.

También existen alimentos enriquecidos con ácido fólico, como por ejemplo la harina de trigo. Introduce estos alimentos en tu dieta diaria y estarás garantizando a tu cuerpo una buena proporción de ácido fólico antes del embarazo, durante y después.