

# Para qué sirve el ácido fólico en el embarazo



¿Qué es y para qué sirve el ácido fólico en el embarazo? Conoce a continuación sus beneficios y funciones.

Para muchas mujeres el embarazo es una etapa hermosa, y aunque puede no ser la más fácil de todas, la recompensa es maravillosa. En ese sentido, es posible que te hayas preguntado para qué sirve el ácido fólico en el embarazo, cuáles son sus beneficios y otras dudas relacionadas.

Tener un bebé sano es una mezcla entre cuidarte tú misma y cuidar al bebé que viene en camino, es por ello que en esta nota encontrarás toda la información sobre el ácido fólico, función, beneficios y por qué es tan importante durante el embarazo.

## ¿Qué es el ácido fólico? Funciones principales

Se trata de una vitamina del complejo B que usa el cuerpo para producir células nuevas tales como el cabello, uñas o piel. Se le conoce como folato cuando se encuentra de manera natural en los alimentos y como ácido fólico en su forma sintética.

Es asimismo una vitamina hidrosoluble, lo que quiere decir que se disuelven en agua. Por este motivo, el cuerpo tiene poca capacidad para almacenarla. Las cantidades de esta vitamina que sobran, salen de él a través de la orina. Así, es recomendable un suministro regular de ácido fólico.



## **Ácido fólico: función principal y por qué es tan importante durante el embarazo**

Muchas madres se preguntan ¿Para qué sirve el ácido fólico en el embarazo? Pues su función principal es ayudar a formar el tubo neural del bebé al inicio de la gestación.

Su consumo antes y durante el embarazo es fundamental para ayudar a prevenir defectos de nacimiento relacionados con el cerebro y la médula espinal, como son la anacefalia y la espina bífida.

Asimismo, el ácido fólico para embarazadas es fundamental en la síntesis de ADN (información genética para el desarrollo y funcionamiento del organismo), para la síntesis del ARN (crecimiento celular y desarrollo de proteínas estructurales) y para la síntesis de metionina.

## **Cantidad adecuada de ácido fólico para embarazadas**

Aporta el ácido fólico beneficios para embarazadas cuando se consumen 400 mg al día, que deben ser recetados por tu ginecólogo.

Muchos médicos recomiendan consumirlo de dos a tres meses antes del embarazo y durante todo el primer trimestre, ya que los defectos graves relacionados con el tubo neural del bebé se producen generalmente entre la tercera y cuarta semana después de concebir.



Pero, aunque esto es lo ideal, la mayor parte del tiempo no ocurre ¡Y no tienes por qué asustarte! Cuando una mujer se encuentra bien nutrida y comienza a tomar el ácido fólico después, puede llegar a los niveles requeridos.

## **¿Dónde puedes conseguir suficiente ácido fólico?**

Puedes conseguirlo de forma natural en verduras, jugos, frutas y legumbres o ingiriendo otros alimentos saludables como panes, cereales o harina de trigo (busca "folato" en sus ingredientes). Lo principal es tomando vitaminas que lo contengan (recetadas por tu ginecólogo).



## Ácido fólico: beneficios

¿para qué sirve el ácido fólico en el embarazo? Cumple el ácido fólico funciones principales muy importantes, por ejemplo: reduce el riesgo de defectos en el tubo neural, previene cardiopatías y reduce las posibilidades de parto prematuro. Participa también en la síntesis del ADN y en el correcto desarrollo del bebé.

Ahora que ya sabes para qué sirve el ácido fólico en el embarazo, evita su deficiencia durante la gestación consumiendo vitaminas y comiendo alimentos fortificados.