



Embarazo y nutrición: el folato y la prevención de los defectos del tubo neural

Pregnancy and Nutrition: Folate and Preventing Neural Tube Defects

¿Qué son el folato y el ácido fólico?

El folato es una vitamina B que se encuentra de manera natural en multitud de alimentos.

El ácido fólico es una forma de folato. Se utiliza en los suplementos vitamínicos y en los alimentos fortificados. Los alimentos fortificados, también llamados enriquecidos, son alimentos que tienen nutrientes específicos añadidos.

¿Por qué es importante el folato?

El cuerpo usa el folato durante el embarazo para crear glóbulos rojos y blancos, y para ayudar al crecimiento del bebé.

El folato también reduce el riesgo de que su bebé padezca un defecto del tubo neural (DTN) durante la gestación. Los DTN son un grupo de defectos congénitos graves que afectan a la médula espinal, al cerebro y al cráneo del bebé. La espina bífida y la anencefalia son los DTN más comunes. Algunos bebés con DTN graves no llegan a nacer con vida o no sobreviven mucho tiempo después de nacer.

Los DTN suceden cuando los tejidos y el hueso alrededor del cerebro y la médula espinal no crecen adecuadamente. Los DTN pueden ocurrir en la tercera y cuarta semana después de la concepción (la primera o segunda semana después de la primera falta de la menstruación). Esto podría suceder antes de que se dé cuenta de que está embarazada.

¿Cómo puedo reducir el riesgo de que mi bebé nazca con un DTN?

Si está planeando quedarse embarazada, tome un multivitamínico con 400 mcg (0,4 mg) de ácido fólico y consuma alimentos ricos en folato a diario durante 3 meses antes del embarazo.

Si se queda embarazada, siga tomando un multivitamínico con ácido fólico cada día durante el embarazo y de 4 a 6 semanas después de este, o a lo largo de todo el periodo de lactancia.

Dado que muchos embarazos no son planeados, es importante que todas las mujeres que puedan quedarse embarazadas consideren tomar un multivitamínico diario con ácido fólico. Un multivitamínico con ácido fólico le proporciona también otros nutrientes importantes para un embarazo sano. Cuando elija un multivitamínico, seleccione uno que también tenga vitamina B12. La vitamina B 12 funciona junto con el folato para crear ADN.

Algunos multivitamínicos contienen más de 400 mcg (0,4 mg) de ácido fólico. Una dosis ligeramente mayor que la recomendada no supone ningún peligro, pero un exceso de ácido fólico puede causar problemas de salud. No tome más de 1000 mcg (1 mg) de ácido fólico al día proveniente de alimentos fortificados y suplementos, a menos que su proveedor de asistencia sanitaria se lo haya indicado.

¿Cómo puedo incorporar más folato a mi dieta?

Entre las fuentes alimenticias con alto contenido en folato se incluyen:

- frijoles secos, arvejas (guisantes), lentejas y edamame (soya verde)
- verduras de color verde oscuro como espárragos, aguacate, espinacas, brócoli, lechuga romana, remolacha (betabel), coles de Bruselas, arvejas (guisantes) verdes, brócoli chino (gai-lan) y col china (bok choy)
- naranjas y papaya
- germen de trigo, semillas de girasol y cacahuates
- productos de grano enriquecidos, como pasta y harina de maíz enriquecidas. Otros alimentos que pueden contener ácido fólico añadido son panes, galletas saladas y cereales listos para comer. La cantidad de ácido fólico en alimentos enriquecidos varía

Revise la etiqueta nutricional para obtener más información.

Aunque el hígado y los productos derivados del hígado (por ej. el embutido de hígado para untar y las salchichas de hígado) tienen un alto contenido en folato, también tienen un contenido muy alto en vitamina A. Demasiada vitamina A puede causar defectos congénitos, especialmente durante el primer trimestre. La opción más segura es limitar estos productos durante el embarazo. Si decide tomar hígado o productos derivados del hígado, no tome más de 75g (2 ½ onzas) a la semana.

¿Qué aumenta mi riesgo de tener un bebé con un defecto del tubo neural?

Corre un mayor riesgo de tener un bebé con un DTN si:

- Usted o su pareja masculina ya han tenido un bebé con un DTN o un embarazo que se vio afectado por un DTN
- Usted tiene un familiar con un DTN
- Usted tiene diabetes, obesidad, afecciones gastrointestinales como la enfermedad de Crohn o la enfermedad celiaca, cirugía de bypass gástrico, enfermedad hepática avanzada o si recibe diálisis renal
- Usted tiene problemas de drogadicción o alcoholismo
- Usted está tomando medicamentos para la epilepsia o medicamentos que interfieren con la manera en la que su organismo usa el ácido fólico (por ej. anticonvulsivos, metotrexato, sulfasalazina, triamtereno o trimetoprima – según lo encontrado en el cotrimoxazol).

Un proveedor de asistencia sanitaria le puede sugerir una dosis superior de ácido fólico si usted corre un mayor riesgo de tener un bebé con un DTN. Si corre un mayor riesgo, hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre qué cantidad de ácido fólico es la adecuada para usted.

Para más información

Para obtener más información sobre el folato, una dieta balanceada o la espina bífida, visite los siguientes recursos:

- [HealthLinkBC File #68g El folato y su salud](#)
- Eating Well with Canada's Food Guide (Una alimentación sana con la Guía alimentaria canadiense) <https://food-guide.canada.ca/en/>
- Spina Bifida and Hydrocephalus Association of British Columbia (Asociación de espina bífida e hidrocefalia de la Colombia Británica): www.sbhabc.org, o llame al 604-878-7000

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.