



AC FOLICO. VITAMINA B9

El **ácido fólico** es una vitamina del grupo B (B9) que ayuda al cuerpo a formar células nuevas y es fundamental para el buen funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso. Además, participa en la producción de ADN y en la formación de glóbulos rojos, lo que ayuda a prevenir ciertos tipos de anemia.

Las causas más frecuentes de déficit de ac folico incluyen ingesta insuficiente de alimentos ricos en folato, enfermedades que dificultan la absorción intestinal (por ejemplo, enfermedad inflamatoria intestinal, celiaquía), alcoholismo, aumento de necesidades (embarazo, lactancia) y uso de ciertos fármacos como metotrexato o sulfasalazina.

La deficiencia de ácido fólico puede causar cansancio, debilidad, problemas de memoria y, en casos graves, anemia.

Los **alimentos ricos en vitamina B9** incluyen principalmente las **verduras de hoja verde** (espinaca, acelga, lechuga), **legumbres** (lentejas, garbanzos, frijoles), **frutas** (especialmente cítricos, papaya, mango, maracuyá), **hígado**, **semillas**, **frutos secos** y productos lácteos.

La recomendación para adultos es una ingesta diaria de **400 µg** de folato, aumentando a **600 µg** en mujeres embarazadas.

El folato natural puede absorberse peor por el cocinado, por lo que los alimentos frescos y la suplementación en caso de déficit son estrategias relevantes.

Para la mayoría de los adultos, una dieta equilibrada que incluya alimentos naturales y enriquecidos suele ser suficiente para cubrir las necesidades diarias de ácido fólico.

Alimentos que destacan por su contenido en ácido fólico

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS
LÁCTEOS Y DERIVADOS	Queso brie, camembert.
CARNES Y EMBUTIDOS	Hígado de ternera y pollo.
PESCADOS, MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS	
HUEVOS	Yema.
FRUTOS SECOS	Castaña, cacahuete, almendra.
CEREALES Y DERIVADOS	Harina de soja, avena, harina de trigo integral.
LEGUMBRES	Haba seca, soja seca, altramuza, garbanzo.
FRUTAS	
VERDURAS Y HORTALIZAS	Escarola, berro, espinaca, brotes de soja.
GRASAS	

	µg Folato/100 g de alimento	Gramos alimento/ración estándar	µg Folato/ración
Levadura seca	4.000	10	400
Hígado de ternera	642	125	802
Hígado de pollo	590	125	737
Germen de trigo	425	10	42
Haba seca	423	75	317
Jalea real	400	10	40
Soja seca	370	10	37
Altramuz	355	25	89
Harina de soja	345	10	34
Judía blanca, pinta...	316	80	253
Escarola	267	100	267
Berro	214	100	214
Yema de huevo	150	15	22
Queso brie	150	30	45
Queso camembert	102	30	30

References

1. [Micronutrients — Assessment, Requirements, Deficiencies, and Interventions](#). Allen LH. The New England Journal of Medicine. 2025;392(10):1006-1016. doi:10.1056/NEJMr2314150.
2. Fistera <https://www.fistera.com/ayuda-en-consulta/dietas/alimentos-que-destacan-por-su-alto-contenido-acido-folico/>
3. [Micronutrients — Assessment, Requirements, Deficiencies, and Interventions](#). Allen LH. The New England Journal of Medicine. 2025;392(10):1006-1016. doi:10.1056/NEJMr2314150.
4. [Folate Supplementation in Fertility and Pregnancy: The Advantages of \(6s\)5-Methyltetrahydrofolate](#). Miraglia N, Dehay E. Alternative Therapies in Health and Medicine. 2022;28(4):12-17.
5. Fistera <https://www.fistera.com/ayuda-en-consulta/dietas/alimentos-que-destacan-por-su-alto-contenido-acido-folico/>