

Folato (B9): células nuevas

El **folato** (vitamina B9; su forma sintética es el ácido fólico) es clave para fabricar células y material genético. Es **especialmente importante en el embarazo**, donde previene malformaciones graves del bebé.

Para que sirve



Embarazo

Previene defectos del tubo neural; clave antes y al inicio del embarazo.



Forma sangre

Junto a la B12, evita un tipo de anemia.



ADN y división celular

Esencial donde hay muchas células nuevas.



Salud cardiovascular

Ayuda a regular la homocisteína.



Energía y ánimo

Su falta se asocia a cansancio y bajo ánimo.



Crecimiento

Importante en etapas de crecimiento rápido.



En el embarazo (y al buscarlo) suele pautarse ácido fólico antes incluso de concebir: hablalo con tu médico/a.

Folato: de donde sacarlo

Su nombre viene de "follaje": esta sobre todo en la **hoja verde** y las legumbres. Es sensible al calor, así que parte se pierde al cocinar mucho. La verdura fresca y poco hecha conserva más.

Alimentos ricos en folato



Verdura de hoja verde

Espinaca, acelga, rucula, lechuga.



Brocoli y crucíferas

Buena fuente; mejor al vapor.



Legumbres

Lentejas, garbanzos y judías: muy ricas.



Aguacate

Aporta folato y grasas buenas.



Frutos secos y semillas

Buena fuente vegetal.



Naranja

Entre las frutas, de las más ricas en folato.



El folato es sensible al calor: la verdura fresca y poco cocinada conserva más. En el embarazo suele necesitarse suplemento.