



**Steve Troxler**  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

**Joseph W. Reardon**  
Director

## **Repensemos Nuestro Consumo de Acido Fólico**

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte, en su afán de contribuir con el desarrollo de una mejor calidad de vida en la Comunidad Hispana informa en esta ocasión sobre los posibles excesos en el consumo de acido fólico.

En las últimas décadas se ha comprobado que el consumo de la vitamina B llamada acido fólico ofrece protección contra ciertos tipos de cáncer. Además, reduce los riesgos de posibles defectos en el desarrollo del sistema nervioso de los fetos.

Sin embargo, debido a que el acido fólico juega un rol central en la síntesis de nuestro DNA esto significa que al mismo tiempo el consumo abundante de acido fólico puede aumentar el desarrollo de tumores cancerosos o pre-cancerosos.

De acuerdo al grupo en que uno pertenezca el consumo ideal de acido fólico varia, existen dilemas que no han permitido institucionalizar a nivel nacional o mundial programas de fortificación del consumo de acido fólico.

En la mayoría de las ocasiones el consumo adecuado de acido fólico parece proteger de algunos tipos de cáncer, sobre todo el cáncer de colon. Sin embargo, si un individuo que ya tiene un tumor pre-canceroso o canceroso consume demasiado acido fólico, el consumo adicional puede promover el desarrollo del tumor.

Las mujeres embarazadas parecen requerir dosis más altas de acido fólico que otras personas debido a la importancia del acido fólico para el buen desarrollo del feto.

Por otro lado, Si bien el estudio se ha efectuado en ratas los investigadores han concluido que la falta de acido fólico podría ocasionar en las personas ancianas daños al cerebro, tales como perdida de memoria y demencia.

En lo Estados Unidos la mayoría de personas consumen suficiente acido fólico en su dieta diaria.

El acido fólico se añade a productos derivados de granos. Por ejemplo, los cereales para desayunar que se venden ya listos para el consumo contienen entre el 25% y el 100% del consumo diario recomendado de acido fólico.

El consumo de ácido fólico a través de la dieta es en general no solamente suficiente sino en ocasiones excesivo. Esto significa que el consumo adicional puede resultar peligroso. Las mujeres embarazadas pueden ser una excepción.

El hígado y sus derivados son una fuente natural de ácido fólico. También lo es la levadura para hornear. Los vegetales de hojas verdes tales como la espinaca, la lechuga, el nabo verde, el fréjol verde y la arveja y, las semillas de girasol entre otros son fuentes ricas de ácido fólico.

Es también posible consumir el hígado o sus derivados acompañado de estos vegetales y acrecentar de esta manera el consumo de ácido fólico. Si los consume combinados recuerde: no corte sus vegetales en la misma tabla de picar en la que cortó el hígado o con el mismo cuchillo sin antes haberlos desinfectado. Mejor aun, tenga dos tablas de picar, una para cortar sus carnes y otra para cortar sus frutas y vegetales claramente distinguibles una tabla de la otra. De esta forma evitara enfermarse debido a bacterias alimenticias.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas/Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: María Noriega. 919-733-7366**