

FOLATO



FUNCIONES

- Participa en la síntesis de DNA y en el metabolismo de varios aminoácidos.
- También en la formación de neurotransmisores en el cerebro.

Folato en los alimentos



- Hígado
- Cereales
- Productos de grano enriquecidos
- Legumbres
- Verduras de hoja color verde oscuro

Otras fuentes menos ricas en folato:

- Huevo
- Frijoles
- Naranja

En la cocina

El Folato es sensible al calor, al oxígeno y a la luz ultravioleta.

Se recomienda consumir frutas frescas y verduras ligeramente cocidas o crudas.

Al cocinar los alimentos ricos en folato se recomienda que la cocción sea por poco tiempo y con mínima cantidad de agua. También podría ser al vapor, batir o en microondas. La vitamina C ayuda a proteger al folato de la destrucción oxidativa.

Deficiencia

Su carencia se puede deberse a: consumo bajo, absorción inadecuada, aumento de los requerimientos como en el embarazo, alteración en su utilización, uso de algunos medicamentos para quimioterapia o excreción excesiva relacionada a diarrea prolongada; alcoholismo; edad avanzada.

El tener deficiencia de Folato se puede presentar:

- Anemia
- Defectos del tubo neural en el feto por carencia materna



Referencias:

Wardlaw G., et al. Perspectivas en Nutrición. Cap. 10; Editorial McGraw Hill, 6ta edición; 2005.

Hamid S. Intestinal absorption of water-soluble vitamins in health and disease. Bioche J; 2011, 437(3):357-372
doi:10.1042/BJ20110326.

Elaborado por: Mtra. Gabriela A. Galán Ramírez, Unidad de Investigación de Enfermedades Mebabólicas (UIEM-INCMNSZ)