

Folato (folacina, ácido fólico = la forma sintética)

Esta vitamina B es importante para:

- * la reproducción celular- participa en coenzimas necesarias para el DNA & el RNA
- * la formación de hemoglobina
- * la prevención de defectos congénitos neurológicos y otros como paladar hendido
- * la protección contra cáncer cervical, del colon y recto, y de pulmón
- * bajar los niveles de homocisteína y reducir el riesgo de la enfermedad cardiovascular

Buenas fuentes de folato:

habichuelas maduras y secas
hojas verdes
granos *enriquecidos* (no los laves antes de usar, pues la vitamina está en el polvo)

Ejemplos:

1 taza de espárragos cocidos	260 mcg
1 taza de collard (calaloo) cocido	180 mcg
1taza de espinaca cocida	260 mcg
1 taza de hojas de rábanos cocidas	170 mcg
1/2 taza de lentejas cocidas	180 mcg
1/2 taza de garbanzos cocidos	140 mcg
1/2 taza habichuelas coloradas	110 mcg
1 taza de guisantes frescos cocidos	100 mcg
1/2 taza de habichuelas de soja cocidas	100 mcg
1 taza de remolacha	140 mcg
1 taza parsnips cocidos	100 mcg
1 taza de coles de Bruselas	100 mcg
1 taza de brócoli	100 mcg
1 taza de bok choy	70 mcg
1 taza de lechuga Romana	70 mcg
1 taza de escarole	70 mcg
1 taza de okra (resbalosos) cocida	70 mcg
1 taza de coliflor	50 mcg
1 taza de granos <i>enriquecidos</i> cocidos	100 mcg

Esta selección incluye alimentos que ofrecen la mayor cantidad de folato en una porción. Al incluir una variedad de otros alimentos sumarás aún más.

La recomendación para un adulto saludable es de: mcg diarios