



Ácido fólico y prevención de malformaciones



Cuando una mujer planifica su embarazo, debe tener presente que una de las medidas más importantes para prevenir algunos tipos de malformaciones en su hijo es tomar suplementos de **ácido fólico**.

Dichos suplementos deben comenzar a tomarse antes del embarazo bajo supervisión médica.

¿Por qué es importante tomar ácido fólico?

Para prevenir malformaciones en el niño. Una medida tan sencilla se ha demostrado eficaz para evitar anomalías, quizás la más conocida la espina bífida, que impide el desarrollo adecuado de la columna vertebral. También, disminuye el riesgo de aparición de otros problemas como el labio leporino, el paladar hendido y algunas cardiopatías congénitas graves.

Por todo ello, en caso de embarazo planificado, es recomendable que la futura madre acuda a su médico, que le indicará el mejor momento para empezar a tomar este suplemento así como la cantidad.

¿Cuándo hay que empezar a tomarlo?

Lo ideal es que se empiece a tomar [antes del embarazo](#) (durante el llamado periodo "periconcepcional") y siempre bajo supervisión médica. Se estima que es necesario que una mujer embarazada ingiera diariamente 600 µg/día

¿Todas las mujeres deben tomar la misma dosis de ácido fólico?

No. Las mujeres con mayor riesgo de tener un niño con espina bífida deben tomar dosis mayores. De igual forma, si la futura madre ha tenido un hijo anterior con esta malformación, toma medicamentos como carbamacepina o ácido valproico para la epilepsia o tiene alguna enfermedad por la que necesite tomar metotrexato (por ejemplo, artritis reumatoide) necesitará una dosis específica que le indicará su médico.

¿Qué alimentos contienen ácido fólico?

El mayor aporte de ácido fólico proviene de las verduras y frutas y, en menor medida, de productos ricos en hidratos de carbono como el pan o la pasta. El consumo de estos alimentos no exime de tomar suplementos de acuerdo con las recomendaciones de su médico.

Alimentos	Cifras en microgramos
180 g de patatas hervidas	50
180 g de espinacas	160
180 g de judías verdes	60
180 g de coles de bruselas	200
180 g de coliflor hervida	100

100 g de guisantes hervidos	90
1 tomate (85 g)	15
1 naranja (160 g)	60
1 aguacate (150 g)	100
1 plátano (100 g)	20
1 pomelo (160 g)	20
1 raja de melón (180 g)	50
1/2 litro de leche	35
90 g de pan blanco	30
200 g de pasta (espagueti)	10

Fuentes consultadas: [Evidencias en Pediatría](#)

Artículo publicado el 1-6-2011, revisado por última vez el 18-10-2023

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/acido-folico-prevencion-malformaciones>