

El folato y el ácido fólico en las Etiquetas de Información Nutricional y Complementaria

¿Qué es el folato?

El folato es una vitamina B que ayuda al cuerpo a crear células nuevas saludables.

¿Cuáles alimentos contienen folato?

El folato está presente naturalmente en muchas comidas, incluyendo vegetales (especialmente espárragos, coles de Bruselas y vegetales de hojas verdes oscuras como espinaca y hojas de mostaza), frutas y jugos de fruta (especialmente, naranjas y jugo de naranja), hígado de res, nueces (como nuez de nogal) y frijoles y guisantes (como frijol rojo y frijol de ojo negro).



Espárrago



Coles de Bruselas



Vegetales de hojas verdes oscuras



Naranjas y jugo de naranja



Hígado de res



Nueces (como nuez de nogal)



Frijoles y guisantes (como frijol rojo y frijol de ojo negro)

**Nutrition
Facts Label**

What's in it for you?



¿Cuáles alimentos contienen folato? (Continuación)

También puede obtener folato consumiendo alimentos fortificados con ácido fólico. El ácido fólico es una forma de folato que puede ser añadido a los alimentos durante el proceso de fabricación. Los alimentos fortificados con ácido fólico incluyen: panes enriquecidos, harinas, pastas, arroz y harina de maíz; harina para masa de maíz fortificada (usada para hacer tortillas de maíz y tamales, por ejemplo); y algunos cereales de desayuno fortificados. El ácido fólico también puede ser encontrado en algunos suplementos dietéticos.



Panes enriquecidos



Harinas enriquecidas



Pastas enriquecidas



Arroz enriquecido



Harina de maíz enriquecida



Harina para masa de maíz fortificada



Cereales de desayuno fortificados

¿Cuánto folato necesito?

La cantidad de folato que necesita depende de su edad, pero la mayoría de los adultos pueden confiar en los Valores Diarios (VD) para saber cuánto folato deben consumir. Los Valores Diarios (VD) son cantidades de referencia (en gramos, miligramos o microgramos) de nutrientes para consumir o no exceder cada día. Para folato, el VD es 400 microgramos (mcg) de equivalentes de folato en la dieta (DFE, en inglés). Sin embargo, las personas que están embarazadas deben consumir 600 mcg DFE al día, y las personas que están amamantando deben consumir 500 mcg DFE al día.

¿Por qué el folato es especialmente importante para las personas que pueden quedar embarazadas?

El folato es importante para reducir el riesgo de que ocurran problemas graves durante el embarazo que puedan afectar el cerebro (anencefalia) y la columna (espina bífida) del bebé. Por lo tanto, todas las personas que pueden quedar embarazadas deben consumir 400 mcg de ácido fólico a diario, ya sea por medio de comidas fortificadas (como panes enriquecidos, harinas, pastas, arroz, harina de maíz, harina para masa de maíz y algunos cereales de desayuno), suplementos dietéticos, o una combinación de ambos, adicional al folato que reciben por seguir un patrón de alimentación saludable.

Obtenga más información sobre la Etiqueta de Información Nutricional en:

www.FDA.gov/NutritionFactsLabel

¿Cómo se incluye el folato en la Etiqueta de Información Nutricional y en la Etiqueta de Información Complementaria?

El mcg DFE es la unidad de medida para el folato en la Etiqueta de Información Nutricional y en la Etiqueta de Información Complementaria. La medida de mcg DFE es usada porque el cuerpo absorbe con más facilidad el ácido fólico que el folato.

Se muestra un % VD para la cantidad total de folato en un producto, y si algo del folato proviene del ácido fólico, esa cantidad de ácido fólico se mencionará en mcg entre paréntesis.

Nutrition Facts	
About 13 servings per container Serving size 6 crackers (30g)	
Amount per serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 20g	7%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 0.7mg	4%
Potassium 120mg	2%
Folate 200mcg DFE	50%
(120mcg folic acid)	

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

¿Estoy consumiendo suficiente folato/ácido fólico?

Para la mayoría de las personas, el uso del % VD puede ayudarles a escoger comidas que aporten suficiente folato a sus dietas. Para las personas que pueden quedar embarazadas, revise la cantidad de ácido fólico listado en mcg entre paréntesis en la etiqueta, para que sepa cuánto está consumiendo en comidas fortificadas y suplementos dietéticos. Si la etiqueta de un producto menciona un % VD para folato, pero no muestra los mcg de ácido fólico entre paréntesis, eso significa que este producto no tiene ácido fólico añadido.

- 1 El folato se muestra en mcg DFE y como % VD
- 2 El ácido fólico se muestra en mcg entre paréntesis y es importante para las personas que pueden quedar embarazadas

Recuerde:

- **5% VD o menos** de folato por porción significa que el producto es bajo en folato.
- **20% VD o más** de folato por porción significa que el producto es alto en folato.

No olvide incluir los alimentos que contienen folato, como los mencionados anteriormente, en su plan de alimentación saludable. Para determinar si un alimento tiene ácido fólico añadido, revise que diga “ácido fólico” entre paréntesis en la etiqueta. Consulte con su proveedor de atención médica sobre qué nutrientes debe controlar para su salud general.

Obtenga más información sobre la Etiqueta de Información Nutricional en:

www.FDA.gov/NutritionFactsLabel