



## **Recomendaciones en caso de carencia de Ácido Fólico**

La carencia de Ácido Fólico está relacionada con un tipo de anemia, a la vez que también aumenta el riesgo de sufrir Arteriosclerosis y malformaciones del feto por carencia de la mujer gestante.

Ante esta carencia, el objetivo es incluir alimentos ricos en Ácido Fólico en la dieta diaria. Los alimentos más ricos en Ácido Fólico son:

- Vegetales de hoja y, en particular, las endivias, espinacas, acelgas, coles de Bruselas, col, lombarda, repollo, Lechuga romana, Espárragos verdes (cocidos proporciona un 63% de los requerimientos diarios por taza), escarola.  
El calor destruye el Ácido Fólico por lo que se consumirán, preferentemente, crudas o poco cocinadas.
- Al menos 2 piezas de fruta al día preferentemente melón, Kiwi, fresa, fresón, naranja, mango y frambuesa.
- Carnes magras y pescados. El hígado, los riñones y los huevos también están recomendados.
- La levadura de cerveza y el germen de trigo

Además, existen ciertos fármacos que interfieren en la absorción del Ácido Fólico, tales como la Colestiramina (utilizada en el control de las dislipemias), anticonceptivos orales, Metrotexate, fármacos anticonvulsivantes. A continuación se adjunta una tabla

con dichos fármacos. Consulte con su médico ante cualquier duda al respecto

**Tabla II**  
*Fármacos antifólicos*

---

- Acido acetilsalicílico	- Anticonvulsivantes:
- Antiácidos: cimetidina, ranitidina	• fenitoína
- Diuréticos: triamterene	• fenobarbital
- Alcohol	• primidona
- Antibacterianos:	• carbamacepina
• trimetoprim	- Antihipertensivos: metildopa
• nitrofurantoína	- Antilipemiantes: colestiramina
- Antituberculosos:	- Quimioterápicos:
• isoniazida	• metotrexate
• cicloserina	• fluoruracilo
• PAS	- Inmunosupresores:
- Antiparasitarios:	• sulfasalazina
• pirimetamina	• aminopterina
• pentamidina	- Litio
	- Anticonceptivos orales

---