

¿Sabes dónde tomar ácido fólico?

¿Sabes dónde tomar ácido fólico?

[imprimir](#)



Uno de los nutrientes necesarios para el organismo es el **ácido fólico**. ¿Te suena? También es conocido como vitamina B9 y lo tienen que consumir especialmente las mujeres embarazadas, ya que una dieta rica en ácido fólico contribuye al **correcto desarrollo del bebé** durante su gestación. Si quieres saber dónde encontrar este nutriente fundamental, no pierdas detalle:

- **Hortalizas de hoja verde:** espinacas, coles, endibias, acelgas o lechugas.
- **Frutas:** fresas, frambuesas, naranjas, melón o kiwis.
- **Legumbres:** habas, frijoles, judías, lentejas...
- **Carnes:** en especial hígado y riñones.
- **Cereales integrales**
- **Frutos secos:** sobre todo, nueces.

• Leche y huevos

El ácido fólico ayuda al organismo a desarrollar funciones vitales y por eso una deficiencia de este nutriente puede causar diversos problemas, especialmente **anemia**.

El ácido fólico es una vitamina muy **sensible al calor**. Para aprovecharla al máximo, debes consumir los alimentos frescos y crudos.

¿Quieres algunas ideas para tomar ácido fólico de un modo sencillo? Desayuna cereales integrales, come a menudo [ensaladas variadas](#), [brochetas y macedonias de fruta](#), o añade [frutos secos](#) a tus comidas.

Etiquetas

[ácido fólico](#)

[frutos secos](#)

[Fruta](#)

[ensaladas](#)

[Extractor de zumos](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar