

ÁCIDO FÓLICO

O ácido fólico também é chamado de folato e é uma vitamina do complexo B (B9) **essencial para a produção do DNA**, tendo um papel muito importante no metabolismo, reprodução, desenvolvimento e integridade do material genético.

FONTES ALIMENTARES



Levedura nutricional
1 col. de sopa
(16 g) 626 µg



Fígado bovino grelhado, 1 bife peq.
(85 g) 215 µg



Feijão preto cozido
1 concha
(140 g) 208 µg



Lentilha cozida
4 col. de sopa
(72 g) 120 µg



Quiabo cozido
2 col. de sopa
(80 g) 116 µg



Espinafre refogado
4 col. de sopa
(100 g) 108 µg



Macarrão
2 escumadeiras
(150 g) 105 µg



Amendoim
2 punhados
(60 g) 75 µg

FARINHAS DE TRIGO E MILHO FORTIFICADAS

No Brasil **esses alimentos são fortificados com 4,2 mg de ferro e 150 µg de ácido fólico por 100 g de farinha**, atingindo quase 30% da recomendação desse nutriente para adultos. Alimentos industrializados e preparações culinárias feitas com essas farinhas também contribuem com ferro e ácido fólico.

NECESSIDADES NUTRICIONAIS



0 - 3 anos

65 - 150 µg/dia



4 - 13 anos

200 - 300 µg/dia



+ 14 anos

400 µg/dia



Todas as idades

600 µg/dia



Todas as idades

500 µg/dia

SINAIS DA DEFICIÊNCIA

A deficiência de ácido fólico está relacionada com **malformações na fase inicial do desenvolvimento do feto** (mulheres grávidas) como anencefalia e espinha bífida.

GESTANTES

Gestantes devem **fazer suplementação de ácido fólico durante toda a gestação**, em uma dose de 400 µg por dia. Sendo iniciada o quanto antes for possível.