



## Solo el 3% de las mujeres ingiere la cantidad recomendada de ácido fólico

El ácido fólico es vital para la renovación y crecimiento de las células y se encuentra, principalmente, en las verduras. Una investigación en la que participa la Universidad Complutense de Madrid alerta del aporte insuficiente de esta vitamina en la mayoría de los españoles, sobre todo en las mujeres, en las que el aporte aconsejado se alcanza solo en un 3% de los casos. Mejorar su ingesta es necesario para evitar algunas malformaciones del feto en la etapa gestacional.



Las verduras son la fuente principal de ácido úrico. / [Guillén Pérez.](#)

**UCC, 23 de enero** | Los niveles de ácido fólico de los españoles son más bajos de lo que deberían y una de las razones es que la ingesta de su principal fuente, las verduras, es inadecuada en la dieta según un estudio en el que participa la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

Sus resultados, publicados en *PloS One*, revelan que solo el 3% de las mujeres ingieren la cantidad adecuada de ácido fólico y aunque en hombres se duplica, 6,6%, también es insuficiente.

La importancia de abordar este tema y actuar para mejorar estos niveles radica en que esta vitamina “interviene en procesos de metilación y de crecimiento celular, vital para las células que tienen que renovarse constantemente como sanguíneos y muy vital para etapas de crecimiento, especialmente la fetal”, explica Rosa M. Ortega, investigadora del [departamento de Nutrición y Bromatología](#) de la UCM y una de las autoras del trabajo.

