

ACIDO FÓLICO. Son muchas las investigaciones publicadas sobre la importancia de un adecuado suministro de ácido fólico en nuestros alimentos. Los doctores Bailey y Gregory examinaron esa cuestión en la revista JOURNAL OF NUTRITION, concluyendo que los importantes procesos metabólicos que necesitan al ácido fólico dependen no solo de la ingesta de folato, sino de la ingesta de otros nutrientes esenciales, sobre todo de las vitaminas B2 y B6, así como de condicionamientos genéticos. Actualmente se recomienda una ingesta diaria de folato de 400 microgramos, que deben aumentarse en otros 100 y 200 microgramos en los casos de mujeres lactantes o embarazadas.