

**ACIDO FÓLICO. OBLIGATORIO.** Los efectos beneficiosos del ácido fólico en la prevención de ciertas patologías, han hecho que ciertos gobiernos, como el americano, obliguen a suplementar las harinas y cereales con ácido fólico. De modo natural el ácido fólico se presenta en hígado, salvado de trigo, alubias, espinacas o espárragos. Se da la circunstancia de que el ácido fólico sintético se absorbe mucho mejor (más del 40%) que la forma natural (que no está libre) por lo que la fortificación de ciertos alimentos con ácido fólico sintético es la mejor solución.