



UNIVERSIDAD DE MURCIA

Grupo de Nutrición y Bromatología

Proyecto CICYT
AGL 2003-3598

Quieres saber más acerca del efecto de los FOLATOS en tu salud

Quieres participar como voluntario en un estudio sobre salud cardiovascular

Porqué ser voluntario en estudios de nutrición humana?

Porque se ayuda:

...a la investigación y a entender mejor cómo trabaja el cuerpo humano con un aporte rico en vitaminas, como es el caso del ácido fólico(B9).



... a la prevención de enfermedades causadas por la carencia de esta vitamina.

...a la innovación de nuevos productos alimenticios más sanos y con mayor aporte vitamínico en nuestra dieta.

Si desea participar

- **Contacte con las personas pertenecientes a ésta línea de investigación (ver anverso de este folleto).**
- **Rellene la solicitud de participación anexa.**
- **Tendrá la oportunidad de resolver cuantas dudas tenga sobre este nutriente.**



UNIVERSIDAD DE MURCIA

SOLICITUD DE PARTICIPACIÓN EN EL ESTUDIO NUTRICIONAL DE INTERVENCIÓN

“FUNCIONALIDAD DE LOS FOLATOS NATURALES FRENTE A SUPLEMENTOS EN ZUMOS DE FRUTAS Y HORTALIZAS. BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LAS FORMAS MONO FRENTE A POLIGLUTÁMICAS.”

Yo (nombre y apellidos)

- He leído la hoja de información que se me ha entregado.
- He sido informado sobre el estudio y he podido hacer preguntas sobre el mismo.
- He recibido suficiente información sobre el estudio.
- He hablado con (nombre del investigador)
- Comprendo que podrá ser informado si lo deseo de los análisis y medidas que se me practiquen.
- Comprendo que podrá ser informado si lo deseo de los resultados de este estudio.
- Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme del estudio.

Cuando quiera

Sin tener que dar explicaciones

Sin que repercuta en mi atención médica

Acepto que los datos registrados con ocasión de este estudio pueden ser objeto de un tratamiento informático. Solamente autorizo su consulta a las personas que colaboran en el estudio sujetas al secreto profesional o a los representantes de las autoridades sanitarias.

Expreso libremente mi conformidad a participar en el estudio.

Fecha
Nombre del participante (mayúsculas)
Firma del participante

Entregar en:

Nutrición y Bromatología, Facultad de Veterinaria
Campus de Espinardo Universidad de Murcia, 30071-
Murcia, España.

A la atención de: Gaspar Ros Bernuzo

Se puede entregar personalmente, enviar por correo o por correo electrónico (GROS@UMURCIA.ES)

01

Que es el ácido fólico?

El ácido fólico y los folatos es una vitamina del grupo B (B9 en concreto), sensible al calor, a la luz y al oxígeno del aire.



02

Dónde se encuentra el ácido fólico y los folatos?

- Alimentos ricos NATURALMENTE en folatos: hortalizas frescas (especialmente de hoja ancha como las espinacas), tomate, perejil, fruta, etc.
- Alimentos ENRIQUECIDO con ácido fólico, como zumos, cereales de desayuno o leches especiales.
- En SUPLEMENTO VITAMÍNICOS como ácido fólico.



03

Qué efecto tiene el ácido fólico a nivel cardiovascular?

- El consumo de alimentos ricos en folatos o enriquecidos en esta vitamina puede tener un efecto positivo en la reducción de la homocisteína, aminoácido que en niveles elevados supone un riesgo, junto a otros factores, en la aparición de enfermedades cardiovasculares como infartos o derrame cerebral.

04

Cuáles son las necesidades diarias de folatos/ácido fólico?

Ingesta adecuada (IDR)		µg / día de EDF
LACTANTES	1- 6 meses	65
	7 - 12 meses	80
NIÑOS	1 - 3 años	150
	4 - 8 años	200
	9 - 13 años	300
	14 - 18 años	400
ADULTOS	19 - 70 años	400
EMBARAZO		600
LACTANCIA		500

Recomendaciones dietéticas diarias procedentes de la FAO- WHO (1988) (2001)
 IDR= Ingesta Dieria Recomendada
 1 µg de DFE = 1.0 µg de folato del alimento = 0.6 µg de ácido fólico añadido a los alimentos = 0.5 µg tomados sin alimento.
 1 µg de ácido fólico tomado como fortificante = 1.7 µg DFE
 1 µg de ácido fólico tomado como suplemento o ayuno = 2.0 µg DFE.

05

Cuál es la investigación sobre folatos?

- El objetivo de esta investigación es contribuir a la mejora de la salud alimentaria y con ello a la prevención de enfermedades.
- En este estudio vamos a estudiar la **biodisponibilidad del ácido fólico en zumos con y sin enriquecimiento**.
- Para ello buscamos **60 voluntarios** (entre 30 y 60 años) con ganas de colaborar en el estudio de investigación.
- Lo único que deberán hacer será contactar con el **Grupo de Investigación de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Veterinaria de Murcia (E-098-02)** para conseguir información sobre el estudio contactar con en el teléfono

968 364798

o en correo electrónico con:

- Gaspar Ros gros@um.es
- Ana Belén Olivares anabomar@um.es
- María Dolores Iniesta dolo@um.es
- María Jesús Periago miperi@um.es
- Carmen Martínez mamen@um.es

06

A qué me comprometo al participar?

- A realizarme un análisis inicial para conocer los niveles de homocisteína en sangre y mi capacidad genética para metabolizar los folatos.
- A seguir mi dieta habitual e incluir en la misma el consumo 2 veces al día durante 2 meses de un néctar de frutas rico en vitamina B9.

A realizar un seguimiento de la evaluación de homocisteína en sangre.

- A hacer un seguimiento de mi dieta con RECORDATORIO de 24 HORAS, para conocer el aporte de folatos distintos de los néctares consumidos en este estudio.

