


FUNDAMENTAL EL CONSUMO DE ÁCIDO FÓLICO EN ADOLESCENTES EMBARAZADAS: CEMYBS

-  El programa *Compromiso con el Futuro* promueve información para prevenir a las jóvenes y evitar malformaciones congénitas en sus hijos.
-  El Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social recomienda una buena alimentación para lograr el pleno desarrollo de su embarazo.

Toluca, México, 6 de mayo de 2009.- Aunque el ácido fólico se ha asociado directamente con el embarazo, esta es una vitamina que cualquier persona puede tomar para prevenir enfermedades como las cardiovasculares y anemias, entre otras.

Sin embargo, en el caso de las adolescentes embarazadas, su consumo se vuelve más que indispensable, toda vez que corren más riesgos de tener complicaciones durante el embarazo, como parto prematuro, anemia y presión arterial alta, que las mujeres mayores de 20 años; estos riesgos son, incluso, mayores cuando tienen menos de 15 años.

El programa *Compromiso con el Futuro*, dirigido a las adolescentes embarazadas, que lleva a cabo el Gobierno del Estado de México, a través de la Secretaría de Desarrollo Social y del Consejo Estatal de la Mujer y Bienestar Social (Cemybs), otorga mensualmente un paquete alimentario, durante nueve meses, con productos de la canasta básica y ácido fólico, este último para prevenir malformaciones congénitas en sus futuros hijos.

De acuerdo a un informe de la Jefatura de Orientación Alimentaria del Cemybs, el ácido fólico forma parte del cuadro básico de alimentos, ya que esta sustancia desempeña un papel determinante en el proceso de formación del cerebro y en general de la parte ósea del niño.

Esta vitamina del complejo B, cumple un papel importante en la producción de glóbulos rojos para evitar anemia; determina la elaboración de los músculos y la sanación de las heridas, su presencia mantiene la piel sana, ayuda a prevenir las enfermedades cardiovasculares y es auxiliar en la prevención de la depresión.

Esta sustancia se encuentra en carnes como la de res, cerdo, pollo y vísceras como el hígado; verduras como los champiñones y las de color verde oscuro como las espinacas, verdolagas y acelgas; leguminosas como el frijol, la soya, las habas y las lentejas.

De igual forma se encuentra en cereales integrales como el trigo, arroz y maíz y tubérculos como la papa, los frutos secos, naranjas, huevo y levadura de cerveza entre muchos otros. Todos estos alimentos aportan grandes dosis de este nutriente necesario para mantener una perfecta salud, por lo que la dieta diaria debe considerarlos.

Al margen de la ingesta diaria de ácido fólico, una buena alimentación es fundamental para lograr el pleno desarrollo de un embarazo bajo las características de las adolescentes.

El compromiso del gobierno estatal es apoyar a las adolescentes que se encuentran en estado de gestación o periodo de lactancia con productos alimenticios, pero sobre todo con orientación para afrontar exitosamente su embarazo.