



### Embarazo / Primer trimestre / Nutrición

[¿Ya estás registrado? Ingresar aquí](#)

- [Nutrición](#)
- [Desarrollo](#)
- [Lactancia](#)
- [Preparativos](#)
- [Salud](#)

## Nivel óptimo de ácido fólico en embarazada favorece inteligencia de sus hijos



Por: **Efe**  
Martes, 22 Mayo 2012 - 1:48pm

### La nutrición materna tendría un efecto en el neurodesarrollo de los hijos

[Comentarios](#)

[Comparte este artículo](#)  **69**

A 69 personas les gusta esto. Sé el primero

**-50%**  
descuento

Un estudio de un equipo científico español ha revelado que las embarazadas que mantienen el nivel adecuado de **ácido fólico** durante los meses de **gestación** favorecen una estructura cerebral de sus hijos más adecuada para que sean más inteligentes. El estudio ha sido coordinado por la profesora de la Universidad de Granada Cristina Campoy a través del proyecto Nutrimenthe, destinado a conocer los efectos de la dieta en el rendimiento mental de los niños.

### Herramientas

[Tarjeta de Emergencia](#)

Obtendrás una tarjeta con los datos que tú y tu familia deben saber cuando el alumbramiento sea inminente.

[Calendario de Embarazo](#)

Con el día de tu última menstruación, esta herramienta te servirá para obtener datos claves del desarrollo de tu hijo.

[Mas herramientas ABC](#)

### Publicidad

### Más sobre Nutrición

[Cómo alimentar al bebé adoptado](#)

[Las primeras habilidades del recién nacido](#)

[¿Duermen profundamente los bebés?](#)

[Cuidados durante los primeros meses](#)

[Anuncie aquí](#)

"Las embarazadas que no han logrado los niveles adecuados de ácido fólico durante la gestación tienen hijos con dificultades de externalización e internalización de las conductas", explicó hoy Campoy a Efe. Esta investigadora incidió en la necesidad de controlar con especial atención a mujeres obesas o que padezcan diabetes gestacional, ya que llegan al final del **embarazo** con deficiencias en los niveles de ácido fólico que afectarán a sus hijos.

"La nutrición materna tiene un efecto en el neurodesarrollo de los hijos y en su capacidad de procesamiento y sus capacidades visuales, por lo que hay que revisar la alimentación especialmente de las madres obesas", apuntó la coordinadora de Nutrimenthe. La ingesta de alimentos como el brócoli o de suplementos de **ácido fólico** ha permitido mantener los niveles adecuados durante el embarazo, aunque no se han logrado los mismos objetivos con las embarazadas con sobrepeso, por lo que sería necesario un mayor control de su alimentación.

El proyecto Nutrimenthe, que finalizará en 2013, ha sido financiado por la Unión Europea y está evaluando alrededor de 25.000 niños de distintos países europeos para comprobar si la ingesta de ácidos grasos tiene efectos beneficiosos en su formación cerebral.