

(<http://elcomercio.pe/>)

ElComercio.pe (/ref=bc) / Gastronomía (/categorias/gastronomia/?ref=bc)

Consumo de alimentos ricos en ácido fólico mejora inteligencia del bebe

Madres que consumen regularmente [menestras](http://elcomercio.pe/tag/121656/Menestras) (<http://elcomercio.pe/tag/121656/Menestras>) y [ensaladas](http://elcomercio.pe/tag/122677/ensaladas) (<http://elcomercio.pe/tag/122677/ensaladas>) durante la gestación generan un mejor desarrollo cerebral de sus hijos

Lunes 28 de mayo de 2012 - 12:51 pm



Los médicos son muy precisos al momento de indicar las [dietas](http://elcomercio.pe/tag/114816/dietas) (<http://elcomercio.pe/tag/114816/dietas>) para las madres gestantes. Saben que una buena alimentación, balanceada y llena de [vitaminas](http://elcomercio.pe/tag/121213/vitaminas) (<http://elcomercio.pe/tag/121213/vitaminas>), garantiza un óptimo estado de salud de los bebes.

Según un reciente estudio publicado en España, la inteligencia del bebe también puede estimularse y mejorar gracias a una serie de alimentos ricos en ácido fólico. Los resultados indican que los niños son más inteligentes, más organizados y con mejores habilidades motrices que los hijos de mamás que levaron una dieta normal.

La investigación realizada por la [Universidad de Granada](http://www.ugr.es) (<http://www.ugr.es>) y citada por el diario venezolano [El Universal](http://www.eluniversal.com/vida/120524/acido-folico-en-el-embarazo-mejora-el-cerebro-del-bebe) (<http://www.eluniversal.com/vida/120524/acido-folico-en-el-embarazo-mejora-el-cerebro-del-bebe>) indica que las embarazadas que mantienen el nivel adecuado de ácido fólico durante los meses de gestación favorecen el desarrollo de la estructura cerebral de sus hijos, eso los hace más inteligentes.

“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 Cristina Campoy, encargada de la investigación.

Los médicos recomiendan que todas las mujeres en edad fértil, especialmente aquellas que estén planificando un embarazo, consuman alrededor de 400 microgramos (0,4 miligramos) de ácido fólico diariamente. Deben hacerlo antes de la gestación y hasta, por lo menos, los primeros tres meses del embarazo. Esto también evita malformaciones en el feto.

QUÉ ALIMENTOS

Pese a que existen importantes suplementos de **hierro y ácido fólico**, los especialistas recomiendan alimentos naturales, consumidos en presentaciones tradicionales.

Por ejemplo, una taza de lentejas tiene aproximadamente 362 microgramos (mcg), una taza de maní (336), una taza de garbanzos (275), espinacas hervidas (263), espárragos (263).

Las menestras, al igual que las ensaladas verdes y los frutos secos son importantes en la alimentación de una mujer gestante. Asimismo, se recomienda comer hígado, avellanas, lechugas, brócolis y naranjas.

Más noticias en Gastronomía

 <p>(gastronomia/1420673/noticia-20.05.12) Aprende de cocina la presión de un chef en el restaurante? (ref=mas_noticias) (gastronomia/1420673/noticia-20.05.12) Aprende de cocina la presión de un chef en el restaurante? (ref=mas_noticias)</p>	 <p>(gastronomia/119483/noticia-20.05.12) Conoce como se alimenta madonna para mantener su joven figura? (ref=mas_noticias) (gastronomia/119483/noticia-20.05.12) Conoce como se alimenta madonna para mantener su joven figura? (ref=mas_noticias)</p>	 <p>(gastronomia/119462/noticia-20.05.12) Flan y chocoteja de papa se luciran en concurso de postres? (ref=mas_noticias) (gastronomia/119462/noticia-20.05.12) Flan y chocoteja de papa se luciran en concurso de postres? (ref=mas_noticias)</p>
---	--	--