

Tabla 1. Contenido de folatos en alimentos comunes.

Alimento	Cantidad	Contenido en folato ($\mu\text{g DFEs}$)
Hígado de vaca	85 gr	185
Lentejas, cocidas	½ taza	180
Garbanzos, cocidos	½ taza	140
Alubias, cocidas	½ taza	115–130
Espinacas, cocidas	½ taza	100
Espárragos, cocidos	5 unidades	100
Verduras de hoja verde, cocidas	½ taza	85–90
Zumo de naranja	1 taza	80
Fresas frescas	8 unidades medianas	80
Coles de Bruselas, cocidas	½ taza	80
Brócoli, cocido	½ taza	50
Zumo de tomate	1 taza	50
Cacahuete, tostado seco	30 gr	40
Naranja	1 unidad mediana	40
Uvas	1 taza	40
Coliflor, cocida	½ taza	35
Melón, fresco	¼ unidad mediana	40
Huevos	1 unidad grande	25
Banana	1 unidad mediana	20
Pomelo	½ unidad mediana	15
Leche	1 taza	10-15
Tomate, crudo	½ taza	10
Pepino, crudo	½ taza	5
Patatas, fritas	10 tiras	5

DEFs, equivalentes dietéticos de folatos; fuentes excelentes de folatos: 100–200 $\mu\text{g DFE}$ /ración; buenas fuentes de folatos: 50–100 $\mu\text{g DFE}$ /ración; fuentes pobres en folatos: 25–49 $\mu\text{g DFE}$ /ración. Fuente: Fekete (2010).