

**Tabla 2. Cantidad Diaria Recomendada de ácido fólico para los distintos grupos de la población, expresadas en DFEs.**

<b>Grupo</b>	<b>Ingesta adecuada (µg DFE/día)</b>	<b>Cantidad Diaria Recomendada (µg DFE/día)</b>
<i>Bebés</i>		
0–5 meses	65	
6–11 meses	80	
<i>Niños y adolescentes</i>		
1–3 años		150
4–8 años		200
9–13 años		300
14–18 años		400
<i>Adultos</i>		
≥ 19 años		400
Mujeres embarazadas		600
Mujeres lactantes		500

Fuente: Bailey (1999).