



**¡Guarde esta tarjeta en su cartera para recordarle cómo recibir suficiente ácido fólico todos los días!**

- Tome un comprimido multivitamínico todos los días con 400 mcg o (0,4 mg) de ácido fólico o folato en la etiqueta.
- Asocie la toma de su vitamina con una actividad diaria, como cepillarse los dientes, para hacerlo a diario.
- Las vitaminas genéricas funcionan igual que las de marca, y suelen ser más económicos.
- Si es difícil tragar un comprimido multivitamínico, compre uno masticable que tenga 400 mcg de ácido fólico.
- Hable con profesionales de atención médica, farmacia o nutrición si necesita más ayuda.

**Ácido fólico en los alimentos**

Los alimentos están fortificados cuando tienen ácido fólico adicional. Revise las etiquetas para conocer las cantidades.

**Algunos alimentos fortificados son:**

Pan y bollos	Galletas	Arroz
Cereales para el desayuno	Pasta	Fideos

**Otros alimentos con algo contenido de folato natural incluyen:**

Frijoles negros	Maní	Brócoli
Jugo de naranja	Guisantes partidos	Mostaza de la India
Espinaca	Semillas de girasol	Frijoles refritos
Guisantes de ojo negro	Frijoles pintos	Hojas de nabo



**Programa de educación sobre defectos de nacimiento, divulgación y vigilancia**  
[Michigan.gov/BirthDefectsInfo](https://Michigan.gov/BirthDefectsInfo)

**Para obtener más información, llame de forma gratuita al:**  
866-852-1247  
WIC: 800-942-1636

**O visite estos sitios web:**

[CDC.gov/NCBDDD/FolicAcid](https://CDC.gov/NCBDDD/FolicAcid)

[marchofdimers/find-support/topics/pregnancy/folic-acid](https://marchofdimers/find-support/topics/pregnancy/folic-acid)

[CDC.gov/Preconception](https://CDC.gov/Preconception)

El Departamento de Salud y Servicios Humanos no excluirá de la participación, no negará beneficios, ni discriminará a ningún individuo o grupo debido a su raza, sexo, religión, edad, nacionalidad, color, altura, peso, estado civil, identificación o expresión de género, orientación sexual, consideraciones partidarias, o incapacidad o información genética no relacionada con la elegibilidad de la persona.

Adaptado con permiso del Consejo de Ácido de Carolina del Norte.

5.000 impresos a \$0,124 con un costo total de \$642,19



**Ácido fólico**  
Tómelo por su salud



## Ácido fólico — Lo necesita todos los días

Mantenerse saludable le ayudará a verse y sentirse genial. Así que controle bien lo que come. Incluso cuando come de forma saludable, es difícil obtener la cantidad apropiada de ácido fólico todos los días. Tomar un comprimido multivitamínico que contenga ácido fólico con vitamina B es una buena opción.

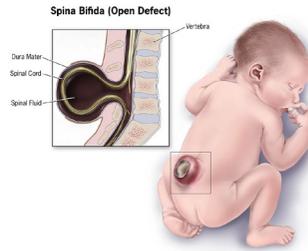
El ácido fólico en los comprimidos multivitamínicos es lo que mejor funciona para la salud. El ácido fólico también se denomina folato.

Consumir alimentos saludables es otra forma inteligente y económica de verse y sentirse genial. Las verduras de hojas verde oscuro, los frijoles y guisantes secos, los cereales enriquecidos y las frutas como las naranjas tienen alto contenido de folato.

### ¡Lo vale!

La buena salud se ve bien. Y lo más importante es que se siente bien. Así que cuide su cuerpo con una alimentación adecuada. Asegúrese de consumir 400 mcg de ácido fólico todos los días. Este paso simple le ayudará a verse y sentirse genial.

## Prevenir defectos de nacimiento



Si tiene entre 16 y 45 años — la edad más fértil de las mujeres, el ácido fólico ayuda a prevenir hasta un 70% de los defectos de nacimiento en la columna y el cerebro.

Además, puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento en los labios, el paladar y el corazón. Incluso antes de pensar en tener un bebé, debe consumir 400 mcg de ácido fólico al día ya que no todos los embarazos son planeados.



La forma más fácil de obtener la cantidad adecuada de ácido fólico es tomar un comprimido multivitamínico que contenga 400 mcg de ácido fólico todos los días.



## Cómo leer esta etiqueta

Las etiquetas de los alimentos facilitan encontrar alimentos que tengan ácido fólico. Las etiquetas indican lo que recibe con ese alimento en comparación con lo que necesita cada día. Las vitaminas como el ácido fólico se indican en la parte inferior de la etiqueta. Utilice el ejemplo de etiqueta “Información nutricional” para saber cómo encontrar la cantidad de ácido fólico.

Información nutricional		
Tamaño de porción 3/4 tazas (28g)		
Porciones por envase aprox. 10		
Cereal con 1/2 taza		
Cantidad por porción	Cereal	Leche descremada
Calorías	100	140
Calorías de grasa	0	0
% de valor diario**		
Grasas totales*	0%	0%
Grasa saturada 0g	0%	0%
Colesterol 0mg	0%	0%
Sodio 90mg	4%	7%
<b>Total Carbohidratos</b> 23g	8%	10%
Fibra dietética 3g	12%	12%
Azúcares 5g		
<b>Proteína</b> 3g		
Vitamina C	0%	2%
Calcio	0%	15%
Ácido fólico	25%	25%

Encuentre dónde se indica el ácido fólico. Lea todo para encontrar el % de valor diario (DV) El ejemplo dice 25%

DV	mcg	DV	mcg
10%	40	50%	200
25%	100	75%	300
30%	120	90%	360
40%	160	100%	400

Utilice este cuadro para ver cuánto ácido fólico hay en sus alimentos.

**Intente obtener el 100% o 400 mcg al día.**