

¡GUARDE ESTA TARJETA EN SU CARTERA PARA QUE LE RECUERDE COMO OBTENER SUFICIENTE ACIDO FOLICO CADA DIA!

- Tome un multivitamínico por día que indique 400 mcg o (0.4 mg) de ácido fólico o folato en su etiqueta.
- Conecte la ingesta de su vitamina con una actividad diaria, tal como el cepillado de dientes, de modo que lo haga todos los días.
- Las vitaminas genéricas producen el mismo resultado que algunas marcas, y normalmente son más baratas.
- Si es difícil tragar un multivitamínico, obtenga uno que pueda mascar que indique 400 mcg de ácido fólico.
- En caso de necesitar más ayuda, hable con su proveedor de cuidado médico, su farmacéutico o nutricionista

Acido Fólico en las Comidas

Las comidas son fortificadas cuando poseen una cantidad adicional de ácido fólico. Controle las cantidades en las etiquetas.

Algunas comidas fortificadas son:

| | | |
|-------------------------|------------|------------|
| Pan y arrollados | Galletas | Arroz |
| Cereales para desayunar | Macarrones | Espaguetis |

Otras comidas con alto contenido de folato incluyen:

| | | |
|------------------|-------------------|---------------------|
| Frijoles negros | Jugo de naranja | Espinaca |
| Frijoles carita | Maníes | Frijoles partidos |
| Brócoli | Frijoles pintos | Semillas de girasol |
| Hojas de Mostaza | Frijoles refritos | Hojas de nabo |

Para más información, comuníquese de forma gratuita al 1-866-852-1247
WIC: 1-800-942-1636

O visite estos sitios web:

www.cdc.gov/ncbddd/spanish/folicacid/index.html

www.folicacidnow.net/spanish.shtml

www.marchofdimes.com/pregnancy/folicacid.html

www.michigan.gov/birthdefectsinfo

www.cdc.gov/preconception/spanish/index.html

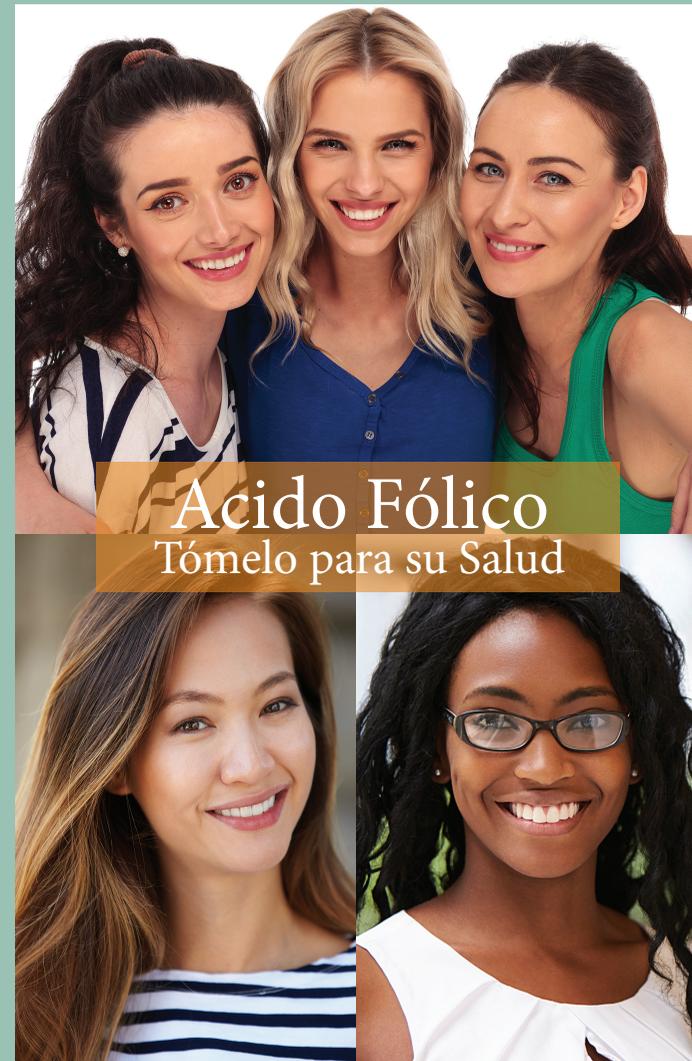


Programa de Prevención de Defectos del Nacimiento

Adaptado con autorización del Consejo de Acido Fólico de Carolina del Norte.

El MDHHS es un Empleador que Brinda Igualdad de Oportunidades, Servicios y Programas.

5.000 impresiones a 26.3 centavos cada una por un costo total de \$1,316.62.



Acido Fólico
Tómelo para su Salud

Acido Fólico—

Lo Necesita Todos los Días

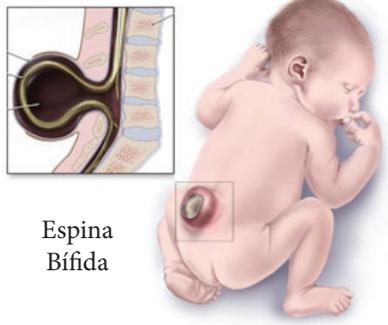
Mantenerse saludable le ayudará a verse y sentirse de la mejor manera. Por eso, observe con cuidado lo que está comiendo. Incluso cuando se come de manera saludable, es difícil consumir la cantidad adecuada de ácido fólico todos los días. Tomar un multivitamínico que posea ácido fólico con vitamina B es una buena idea.

El ácido fólico que se encuentra en los multivitamínicos funciona mejor para una buena salud. El ácido fólico también es llamado folato o folacina.

¡Consumir comidas saludables es otra forma inteligente – y económica – de verse y sentirse mejor! Las verduras con hojas verde oscuras, las arvejas y guisantes secos, los granos enriquecidos y las frutas como la naranja poseen alto contenido de folato.

¡Usted lo Vale!

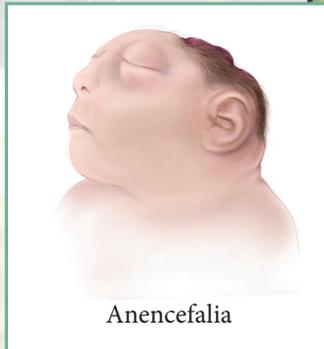
La buena salud se ve bien. Incluso más importante, la buena salud se siente bien. Por lo tanto, sea bueno con su cuerpo comiendo bien. Y asegúrese de consumir 400 microgramos de ácido fólico por día. Este simple paso lo pondrá en camino a verse y sentirse de la mejor manera.



Espina Bífida

Si tiene entre 16 y 45 años de edad – cuando la mayoría de las mujeres pueden quedar embarazadas – el ácido fólico le ayudará a prevenir defectos de nacimiento de la columna y el

cerebro en un 70%. Además, le podrá ayudar a prevenir defectos de nacimiento en labios, paladar y corazón. Incluso antes de que piense en tener un bebé, es necesario consumir 400 mcg de ácido fólico por día, porque no todos los embarazos son planificados.



Anencefalia

La forma más fácil de consumir la cantidad correcta de ácido fólico es tomando un multivitamínico de 400 mcg de ácido fólico por día.



Cómo Leer Éste Catálogo

Nutrition Facts

Serving Size 3/4 Cup (28g)
Servings per Container about 10

| Amount Per Serving | Cereal with 1/2 cup | |
|-------------------------------|---------------------|-----------|
| | Cereal | Skim Milk |
| Calories | 100 | 140 |
| Calories from Fat | 0 | 0 |
| | % Daily Value** | |
| Total Fat* 0g | 0% | 0% |
| Saturated Fat 0g | 0% | 0% |
| Cholesterol 0mg | 0% | 0% |
| Sodium 90mg | 4% | 7% |
| Total Carbohydrate 23g | 8% | 10% |
| Dietary Fiber 3g | 12% | 12% |
| Sugars 5g | | |
| Protein 3g | | |
| Vitamin C | 0% | 2% |
| Calcium | 0% | 15% |
| Folic Acid | 25% | 25% |

Food labels make it easy to find foods that have folic acid. The labels list what you get in that food compared with what you need every day.

Vitamins like folic acid are listed on the bottom half of the label. Use the sample label "Nutrition Facts" to learn how to find the amount of folic acid.

- Find where folic acid is listed. Read across to find the % Daily Value (DV). The sample says 25%.
- Use this chart to see how much folic acid is in your foods.

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

¡Intente consumir un valor diario del 100%, o 400 mcg todos los días!