Ácido Fólico

Antes de que te des cuenta que estás embarazada

Ácido Fólico: Todas las Mujeres, Todos los Días!

El ácido fólico es una vitamina B que se encuentra en algunos alimentos enriquecidos y en las vitaminas. Si las mujeres tienen suficiente ácido fólico en sus cuerpos antes de quedar embarazadas, esta vitamina puede prevenir la mayoría de los defectos de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral de sus bebés. Consumir suficiente ácido fólico requiere un esfuerzo pequeño, pero la diferencia es enorme.

CDC

SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

Come bien...

Algunos alimentos tales como el pan, el arroz, los cereales, y los fideos se han enriquecido con ácido fólico. Algunos cereales del desayuno contienen el 100% del ácido fólico que necesitas cada día. Lee la etiqueta de la caja donde indica cuánto ácido fólico contiene el cereal. También, siempre es importante comer una dieta bien balanceada, que incluya frutas y vegetales.

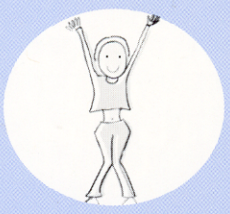
...y toma una vitamina

Una manera fácil de asegurarte de que estás obteniendo suficiente ácido fólico es tomar vitaminas que contengan ácido fólico. Casi todas las multivitaminas contienen el ácido fólico que necesitas.

Todavía no

Aún si no piensas quedar embarazada todavía

Ahora sí



La mitad de las mujeres que tuvieron un bebé este año, no pensaban que iban a salir embarazadas.
Es por eso que debes tomar ácido fólico todos los días si existe cualquier posibilidad de que vayas a quedar embarazada. Porque para cuando te des cuenta que estás embarazada, el cerebro y la columna vertebral de tu bebé ya se han desarrollado.

Ácido Fólico (400 microgramos)
Todas las Mujeres que pueden quedar embarazadas
¡Todos los Días!

www.cdc.gov/ncbddd/folico
1-800-504-7081

099-5142