

# ANTES DE QUE TE DES CUENTA

**tu bebé es de este tamaño.**



Te acabas de enterar: ¡estás embarazada! En este instante comienzan para ti tus esperanzas y tus sueños. Pero el cerebro y la columna vertebral de tu bebé ya llevan semanas formándose. Ya es demasiado tarde para prevenir algunos tipos de defectos de nacimiento graves. Por eso, es fundamental que tomes ácido fólico todos los días mucho **antes** de que te des cuenta que estás esperando. Y dado que son pocas las mujeres que obtienen lo suficiente de esta vitamina B en su régimen alimenticio diario, la mejor forma de obtener ácido fólico es en un suplemento o en una multivitamina. Los cereales, el pan y la pasta también contienen ácido fólico. Pero se requiere de una atención esmerada todos los días para obtener lo suficiente. Para más información, llame gratis al 1-800-232-4636 (CDC-INFO).



**ÁCIDO FÓLICO AHORA**

Los defectos de nacimiento los previenen **antes** de que sepas que estás embarazada.

