

Antes de que te des cuenta que estás embarazada...



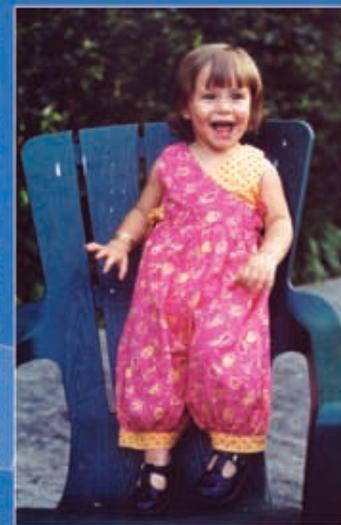
Uno de los instintos más fuertes en la vida es proteger a tu bebé. Pero no tienes que esperar a ver a tu bebé por primera vez. Puedes empezar a cuidar a tu bebé hoy- antes de quedar embarazada.



Ácido Fólico

Por eso es muy importante tomar suficiente ácido fólico todos los días. El ácido fólico puede prevenir algunos defectos de nacimiento que ocurren en el cerebro y la columna vertebral del bebé. Puedes obtener ácido fólico en forma de multivitaminas, y también en ciertas comidas y cereales fortificados. Consumir suficiente ácido fólico requiere un esfuerzo pequeño, pero la diferencia que hace es enorme.

Información: Llama al 1-800-232-4636 (CDC-INFO)
www.cdc.gov/acidofolico



Todas las Mujeres,
¡Todos los Días!

