

# Busca el ácido fólico en la etiqueta de los alimentos

## Nutrition Facts

Serving Size 1 Cup (30g/1.1oz.)  
 Servings per container 11

| Amount Per Serving | Cereal | Cereal with 1/2 Cup Skim Milk |
|--------------------|--------|-------------------------------|
|--------------------|--------|-------------------------------|

|                   |     |     |
|-------------------|-----|-----|
| Calories          | 110 | 150 |
| Calories from Fat | 0   | 0   |

### % Daily Values\*\*

|                     |     |     |
|---------------------|-----|-----|
| Vitamin A           | 15% | 20% |
| Vitamin C           | 25% | 25% |
| Calcium             | 0%  | 15% |
| Iron                | 45% | 45% |
| Vitamin D           | 10% | 25% |
| Thiamin             | 35% | 30% |
| Riboflavin          | 25% | 35% |
| Niacin              | 25% | 25% |
| Vitamin B6          | 25% | 25% |
| <b>Folic Acid</b> ← | 25% | 25% |
| Vitamin B12         | 25% | 25% |
| Phosphorus          | 6%  | 20% |
| Magnesium           | 4%  | 8%  |
| Zinc                | 25% | 30% |
| Copper              | 6%  | 8%  |



**Ácido Fólico... Hazlo un Hábito.**

Yo sé que el ácido fólico es importante para mi salud.

Para obtener más ácido fólico todos los días, yo voy a...

- Tomar una multivitamina con 400 mcg de ácido fólico.
- Leer las etiquetas de los alimentos.
- Comer cereales de desayuno que contengan 400 mcg de ácido fólico por cada porción.
- Comer una dieta con una variedad de alimentos fortificados con ácido fólico y folato.
- Escoger jugos de fruta o de vegetales en vez de café, té o sodas.

**UNA SIMPLE REGLA:**  
 Todas las mujeres necesitan ácido fólico.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Department of Health



kidcentral tn  
 KIDCENTRALTN.COM



Tennessee Department of Health, Authorization No. 343327, copies 20,000, October 2015. This public document was promulgated at a cost of \$0.06 per copy.

Ed#1000080585

health



# Por Qué Todas las Mujeres Necesitan ÁCIDO FÓLICO



## ¿Qué es el ácido fólico?

- ◆ El ácido fólico es una vitamina B que usualmente hace falta en la dieta de las mujeres.
- ◆ El ácido fólico y folato son diferentes nombres para la misma vitamina B.

## ¿Porqué usted necesita ácido fólico?

- ◆ El ácido fólico puede ayudar a prevenir de un 50 a 70% los defectos del tubo neural o nervioso, un tipo de defectos de nacimiento (DTN's).
- ◆ Los defectos del tubo neural ocurren bien temprano en el embarazo y afecta el desarrollo del cerebro y de la espina dorsal del bebé.
- ◆ El ácido fólico es necesario para el crecimiento celular y desarrollo normal del bebé.
- ◆ El ácido fólico mantiene su sangre saludable y ayuda a reducir su riesgo de tener enfermedades crónicas.

## ¿Cuándo se necesita tomar ácido fólico?

- ◆ Cualquier mujer que pueda quedar embarazada debe tomar ácido fólico.
- ◆ Para prevenir los defectos del tubo neural, las mujeres deben tomar un suplemento de ácido fólico diariamente antes de quedar embarazada y continuar tomándolo durante el embarazo.
- ◆ Las mujeres de todas las edades necesitan el ácido fólico todos los días.



## ¿Cuánto ácido fólico usted necesita?

- ◆ Usted necesita 400 microgramos (mcg) cada día.

## ¿Cómo puede obtener suficiente ácido fólico?

- ◆ La manera más fácil es tomar una multivitamina con 400 mcg de ácido fólico.
- ◆ Usted también puede escoger alimentos que sean altos en ácido fólico, pero para muchas personas es muy difícil comer suficientes alimentos con la cantidad recomendada de ácido fólico todos los días.



## Escoja alimentos ricos en ácido fólico

- ◆ Cereales de desayunos - Selecciónelos con un mínimo de 25% de la cantidad recomendada diaria de ácido fólico. (Algunos cereales son fortificados a un nivel de 100%).
- ◆ Productos de granos enriquecidos o fortificados - incluyendo panes, pasta, avenas, cereales y arroz.
- ◆ Frijoles y Guisantes secos - enlatados o secos.
- ◆ Jugos - de naranja, piña, tomate.
- ◆ Frutas - naranjas, variedades de melones, aguacate.
- ◆ Vegetales - vegetales de hojas verdes oscuras como la espinaca, nabos y berzas; brócoli; coles de Bruselas; frijoles de lima; lechuga romana y espárragos.
- ◆ Hígado
- ◆ Nueces y crema de cacahuate o de maní.