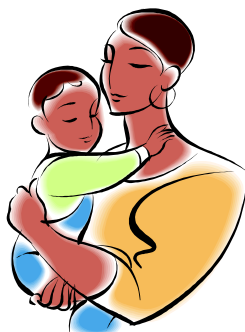


ACIDO FOLICO

El ácido fólico es una vitamina B que ayuda a mantener saludable a las mujeres.

Puede prevenir defectos de nacimiento si una mujer queda embarazada.

Las mujeres necesitan ingerir suficiente ácido fólico todos los días. La mayoría de las mujeres deben consumir 400 microgramos (o 4 miligramos) de ácido fólico de forma diaria.



Inclusive si usted es una persona sana y lleva una buena dieta:

- tome un complejo multivitamínico con hierro o vitaminas prenatales que proporcionen 400 microgramos de ácido fólico (consulte el reverso de esta tarjeta), o
- ingiera cereales enriquecidos para el desayuno todos los días, que poseen un 100% de la cantidad diaria recomendada de ácido fólico (400 microgramos).

Consulte a su proveedor de atención médica si desea más información sobre el ácido fólico.

WIC es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidad a todos.

¿Qué Vitamina es Ideal para Usted?

Complejos Multivitamínicos con Hierro

La mayoría de las mujeres en edad fértil deben tomar un complejo multivitamínico con hierro todos los días.

Junto con una dieta equilibrada, un complejo multivitamínico con hierro puede ayudar a mantener sanas a las mujeres.

Los complejos multivitamínicos con hierro proporcionan ácido fólico (consulte el reverso de esta tarjeta). También proporciona vitamina D para fortalecer los huesos y el hierro ayuda a desarrollar sangre saludable.

Consulte a su proveedor de atención médica sobre los complejos multivitamínicos con hierro.

Nota: Las mujeres menores de 21 años que reciben BadgerCare (poseen un Forward Card de validación actual) deben solicitar una receta médica para los complejos multivitamínicos con hierro a su proveedor de atención médica. BadgerCare necesita un examen médico, denominado HealthCheck, para pagar por los complementos.

Vitaminas Prenatales

Las vitaminas prenatales proporcionan ácido fólico (consulte el reverso de esta tarjeta) además de vitamina D, hierro y otros nutrientes que pueden mantener saludables a las mujeres embarazadas y a las que están amamantando.

Las mujeres embarazadas y las que están amamantando deben solicitar una receta médica para obtener las vitaminas prenatales a su proveedor de atención médica.

Nota: La mayoría de las mujeres pueden continuar tomando los sobrantes de las vitaminas prenatales después del nacimiento de su bebé, inclusive si no están amamantando. Verifique con su proveedor de atención médica sobre si puede continuar tomando sus vitaminas prenatales.

Mantenga las vitaminas fuera del alcance de los niños.