ácido fólico
durante el embarazo

El ácido fólico es una vitamina B.

Tu cuerpo usa ácido fólico para crear nuevas células. Todos los días necesitas ácido fólico para que tu piel, tu cabello, tus uñas y otras partes de tu cuerpo estén saludables.

¿por qué es importante el ácido fólico?

El ácido fólico ayuda a prevenir entre un 50% y 70% de importantes defectos de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral del bebé (anencefalia y espina bífida). Todos necesitan el ácido fólico, pero **las embarazadas o las mujeres que podrían quedar embarazadas deberían tomarlo todos los días.**

¿Cuánto ácido fólico necesito?
Las mujeres necesitan 400 microgramos (mcg) todos los días.

dos formas sencillas
de tomar suficiente ácido fólico:
(elige una)

☐ Toma todos los días un **suplemento multivitamínico o prenatal** que contenga el 100% del valor diario (VD) de ácido fólico. O puedes tomar un comprimido pequeño que sólo contenga ácido fólico.

O

☐ Come todos los días **una porción de cereal de desayuno** que contenga el 100% del valor diario (VD) de ácido fólico. No todos los cereales tiene suficiente ácido fólico. **Lee la etiqueta.**

algunos cereales que contienen 100% de ácido fólico:

_____

_____

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (56g)
Servings Per Container about 7

Amount Per Serving	cereal alone	with ½ cup skim milk
Calories	210	250
Calories from Fat	25	25
		% Daily Value*
Total Fat 2.5g	4%	4%
Saturated Fat 0.5g	2%	3%
Trans Fat 0g		
Polyunsaturated Fat 1g		
Monounsaturated Fat 1g		
Cholesterol 0mg		
Sodium 190mg	8%	10%
Potassium 200mg	6%	11%
Total Carbohydrate 44g	15%	17%
Dietary Fiber 5g	19%	19%
Soluble Fiber 2g		
Sugars 9g		
Other Carbohydrate 30g		
Protein 6g	7%	15%
Vitamin A	10%	15%
Vitamin C	10%	10%
Calcium	10%	25%
Iron	90%	90%
Thiamin	25%	25%
Riboflavin	25%	40%
Niacin	25%	25%
Vitamin B_6	20%	25%
Folic Acid	100%	100%
Phosphorus	20%	30%
Magnesium	15%	15%
Zinc	25%	30%
Vitamin E	10%	10%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

agrega más ácido fólico
a tu cereal:

bol de cereal con leche desayuno.

una mezcla de cereal con yogur **illa** para comer como bocadillo.

tigo **una bolsita de cereal seco** **mer como bocadillo.**

e unas pasas, trocitos e banana, maní has de cajú.

so coloca capas de cereal y fruta. Prueba na split con yogur sabor dajas de banana aplastado.

ereal aplastado zcla para **panquecas.**

ereal a tu **smoothie** favorito. 1 taza de leche, ½ taza de fresas anos congelados, 1 banana da y ½ taza de hojuelas de cereal.

ción adulta de cereal consiste en ojuelas o de cereal redondo listo para cereal para el desayuno. Siempre según tu cereal - **lee bien la etiqueta.**

al fortificado para el desayuno una buena fuente de ácido fólico.

embargo, si no comes todos los días - toma un mento con ácido fólico.

barazadas o las mujeres rían quedar embarazadas an tomar ácido fólico todos los días.

fólico antes de quedar embarazada. l futuro decides tener un bebé, erpo estará sano y preparado.

little steps, great beginnings

card provides general nutrition information; should be obtained from your health care provider.

 P276s