

Busca el ácido fólico en la etiqueta de los alimentos

Nutrition Facts		
Serving Size 1 Cup (30g/1.1 oz.)		
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 B ₆	25%	25%
Folic Acid*	25%	25%
Vitamin B ₁₂	25%	25%
Phosphorus	6%	20%
Magnesium	4%	8%
Zinc	25%	30%
Copper	6%	8%

***Ácido Fólico**



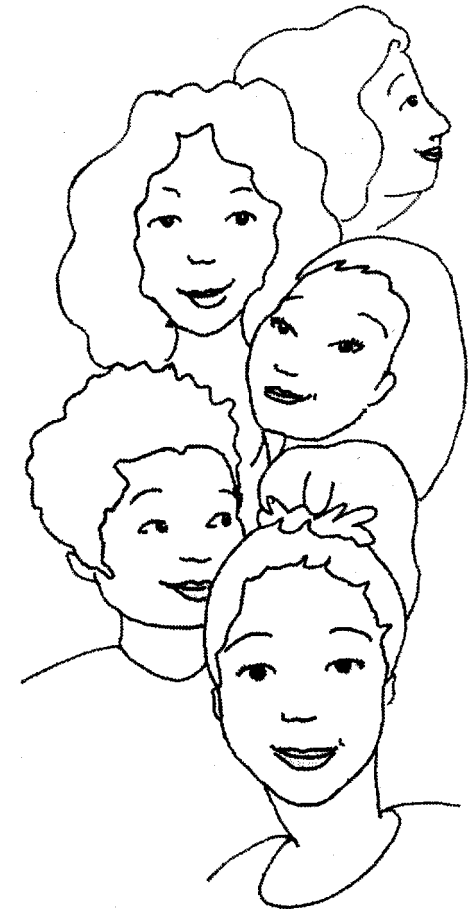
Ácido Fólico . . .
Hazlo un Hábito.

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

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

- Tomar una multivitamina con 400 mcg de ácido fólico.
- Leer la etiqueta 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.
- Escojer jugos de fruta o de vegetales en vez de café, té o sodas.

Por Qué Todas las Mujeres Necesitan ÁCIDO FÓLICO



UNA SIMPLE REGLA:
Todas las mujeres necesitan ácido fólico.

De acuerdo con las Leyes Federales y las Reglas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta Institución prohíbe la discriminación a base de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o minusvalía.

Para presentar una queja de discriminación, escriba a El Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos con el Coordinador de Los Derechos Civiles: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410



¿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.

¿Cuándo se necesita tomar ácido fólico?

- Para prevenir los defectos del tubo neural, las mujeres deben de tomar un suplemento de ácido fólico diariamente antes de quedar embarazada y continuar tomándolo durante los primeros tres meses del embarazo.
- Cualquier mujer que pueda quedar embarazada debe de tomar ácido fólico.



¿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. Sin embargo, 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 Trigo enriquecidos y 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, nabó, brócoli; coles de Bruselas; frijoles de lima; lechuga Romana y espárragos.
- ◆ Hígado
- ◆ Nueces y crema de cacahua

