



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Ácido Fólico

FÁCIL DE LEER



P: ¿Qué es el ácido fólico?

R: El ácido fólico (o folato) es una vitamina. Las vitaminas se encuentran en los alimentos y ayudan a que su cuerpo funcione correctamente.

P: ¿Por qué es bueno para una el ácido fólico?

R: Cuando está embarazada, el ácido fólico puede ayudar a evitar que su bebé tenga problemas graves de salud. Si usted no consume suficiente ácido fólico, su bebé puede tener los siguientes problemas:

- Espina bífida: la columna vertebral de su bebé no se constituye correctamente.
- Anencefalia: el bebé no tiene cerebro o tiene sólo parte del cerebro y no puede vivir.

Usted puede evitar que sucedan estos problemas. Tome ácido fólico antes de quedar embarazada y durante los primeros 3 meses de embarazo. Tal vez crea que no necesita ácido fólico en este momento si no planea tener un bebé pronto. Igualmente es una buena idea tomar ácido fólico, de modo que se encuentre presente en su cuerpo si queda embarazada.



Además, puede ayudarle a reducir su riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, y de algunos tipos de cáncer. bottle of multi vitamins

P: ¿Cómo puede una consumir ácido fólico?

R: La mejor forma de consumir ácido fólico es tomar una píldora de vitaminas que lo contenga.

También puede consumir alimentos que contengan ácido fólico.

Algunos de ellos son:

- jugo de naranja
- naranjas
- bananas



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

- espinaca
- habas secas
- cacahuates
- brócolis
- espárragos
- guisantes
- lentejas

A algunos tipos de alimentos se les agrega ácido fólico, tales como:

- harina
- arroz
- espaguetis
- pan
- cereales

Mire el envase y la etiqueta de los alimentos para determinar si contienen ácido fólico. Busque alimentos que dicen contener ácido fólico. La etiqueta le informará cuánto ácido fólico contienen los alimentos y las vitaminas. A veces, la etiqueta dirá folato en vez de ácido fólico, lo que significa la misma cosa.

P: ¿Cuánto ácido fólico debería tomar una?

R: Lea las siguientes descripciones para determinar cuánto ácido fólico debería tomar. Marque la que le corresponda.

- Usted tiene la capacidad de quedar embarazada. Tome 400mcg (o .4mg) de ácido fólico por día.



brócolis



espárragos



bananas



naranjas



guisantes



lentejas



espaguetis



pan



cereales



harina



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

- Usted está embarazada. Tome 600mcg (o .6mg) de ácido fólico por día.
- Usted está amamantando. Tome 500mcg (o .5mg) de ácido fólico por día.
- Usted tuvo un bebé con espina bífida o anencefalia y quiere quedar embarazada nuevamente. Tome 400mcg (o .4mg) de ácido fólico por día. Comience un mes antes de quedar embarazada y

tome ácido fólico durante los primeros tres meses de embarazo.

- Usted tuvo un bebé con espina bífida o anencefalia y no quiere quedar embarazada. Tome 400mcg (o .4mg) de ácido fólico por día.

Aunque tome ácido fólico, debería igualmente ver a su proveedora de atención médica. Ella puede asegurar que usted y su bebé estén sanos. ■

Etiqueta de vitaminas

Supplement Facts	
Serving Size: 1 tablet	
Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A	5000IU 100
Vitamin C	60mg 100
Vitamin D	400 IU 100
Vitamin E	30 IU 100
Thiamin	1.5mg 100
Riboflavin	1.7mg 100
Niacin	20mg 100
Vitamin B6	2mg 100
Folic Acid	400mcg 100
Vitamin B12	6mcg 100
Biotin	30mcg 10
Pantothenic Acid	10mg 100
Calcium	162mg 16
Iron	18mg 100
Iodine	150mcg 100
Magnesium	100mg 25
Zinc	15mg 100
Selenium	20mcg 100
Copper	2mg 100
Manganese	3.5mg 175
Chromium	65mcg 54
Molybdenum	150mcg 200
Chloride	72mg 2
Potassium	80mg 2

Busque el **ácido fólico**. Lea en la misma fila para ver cuánto ácido fólico contienen sus vitaminas.

Busque el folato. Lea en la misma fila para ver cuánto ácido fólico contienen sus alimentos.

Etiqueta de alimentos

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugar 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
Folate	30%

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

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	30mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrates		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Para más información...

Puede conseguir más información acerca del ácido fólico contactando al Centro Nacional de Información Sobre la Salud de la Mujer (NWHIC por sus siglas en inglés) al 800-994-9662, o por medio de las siguientes organizaciones:

Centro Nacional para Centros de Defectos Congénitos y Deficiencias del Desarrollo

Número de Teléfono: (888) 232-6789

Dirección de Internet:

<http://www.cdc.gov/ncbddd>

Centro para la Seguridad de los Alimentos y la Nutrición Aplicada

Número de Teléfono: (888) 723-3366

Dirección de Internet:

<http://www.cfsan.fda.gov>

Fundación de Defectos Congénitos de March of Dimes

Número de Teléfono: (888) 663-4637

Dirección de Internet:

<http://www.modimes.org>

Asociación Americana de Espina Bífida

Número de Teléfono: (800) 621-3141

Dirección de Internet:

<http://www.sbaa.org/index.shtml>

Todo el material contenido en las listas de preguntas frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede ser copiado, reproducido o duplicado sin el permiso de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

Abril de 2003