

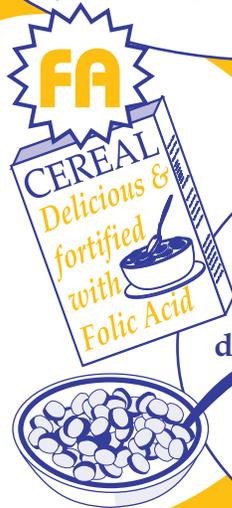
# Toma Ácido Fólico

**FA** Diariamente tome vitaminas o coma cereal fortificado que contenga ácido fólico.



**FA** Ácido Fólico o folato es una Vitamina B que puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento del cerebro y de la espina dorsal.

**FA** Estos defectos pueden causar serios problemas de salud, y aún la muerte a los bebés.



**FA** Es importante tener suficiente ácido fólico en su cuerpo antes de quedar embarazada y al comienzo de su embarazo.

**FA** ¡Ya que la mayoría de los embarazos no son planeados, tomar ácido fólico es buena idea!

**FA** Empiece a tomar ácido fólico diariamente.

**FA** Tome 100% de lo que es recomendado.



**FA** Busque en la etiqueta por 100%.

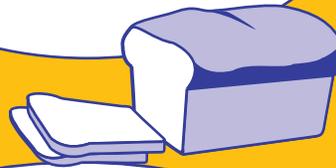
## **También, coma alimento que tengan folato, tales como:**



-  Jugo de naranja;
-  Espinacas, espárragos y otros vegetales verdes;
-  Frijoles secos y chícharos;
-  Arroz y pan integral que en la etiqueta diga "enriquecido"



 Aún si usted está muy saludable y tiene una buena dieta, tome vitaminas o coma cereal enriquecido con ácido fólico cada día.



Si tiene alguna pregunta acerca de las vitaminas o necesita más información acerca de como tener un bebé saludable, hable con su doctor o llame al 1-800-SAFENET.

Si usted necesita esta información en un formato diferente, por favor llame al 503-731-4022.

WIC es un programa y empleador que ofrece oportunidad igual a todos. Llame al 1-888-271-5983 para preguntas o cuestiones acerca de derechos civiles.

Adaptado de:  
**Take Folic Acid** desarrollado por  
March of Dimes Birth Defect  
Foundation, 1999



57-707-SPAN  
(07/2002)

[www.ohd.hr.state.or.us/wic](http://www.ohd.hr.state.or.us/wic)