

Acido Fólico: Cada Mujer, Cada Día

¿Cuándo es el ácido fólico importante para mí?

El ácido fólico es bueno para todas las mujeres, aunque no planeen embarazarse. Es especialmente importante tener suficiente ácido fólico en su cuerpo antes de quedar embarazada y durante los primeros meses del embarazo.

¿Qué clase de defectos de nacimiento puede prevenir el ácido fólico?

Tomar ácido fólico antes de embarazarse reduce el riesgo de tener un bebé con serios defectos de nacimiento del cerebro o de la columna vertebral. También puede reducir el riesgo de tener un bebé con defectos de nacimiento del corazón, labio o boca.



¿Cuáles son los otros beneficios del ácido fólico?

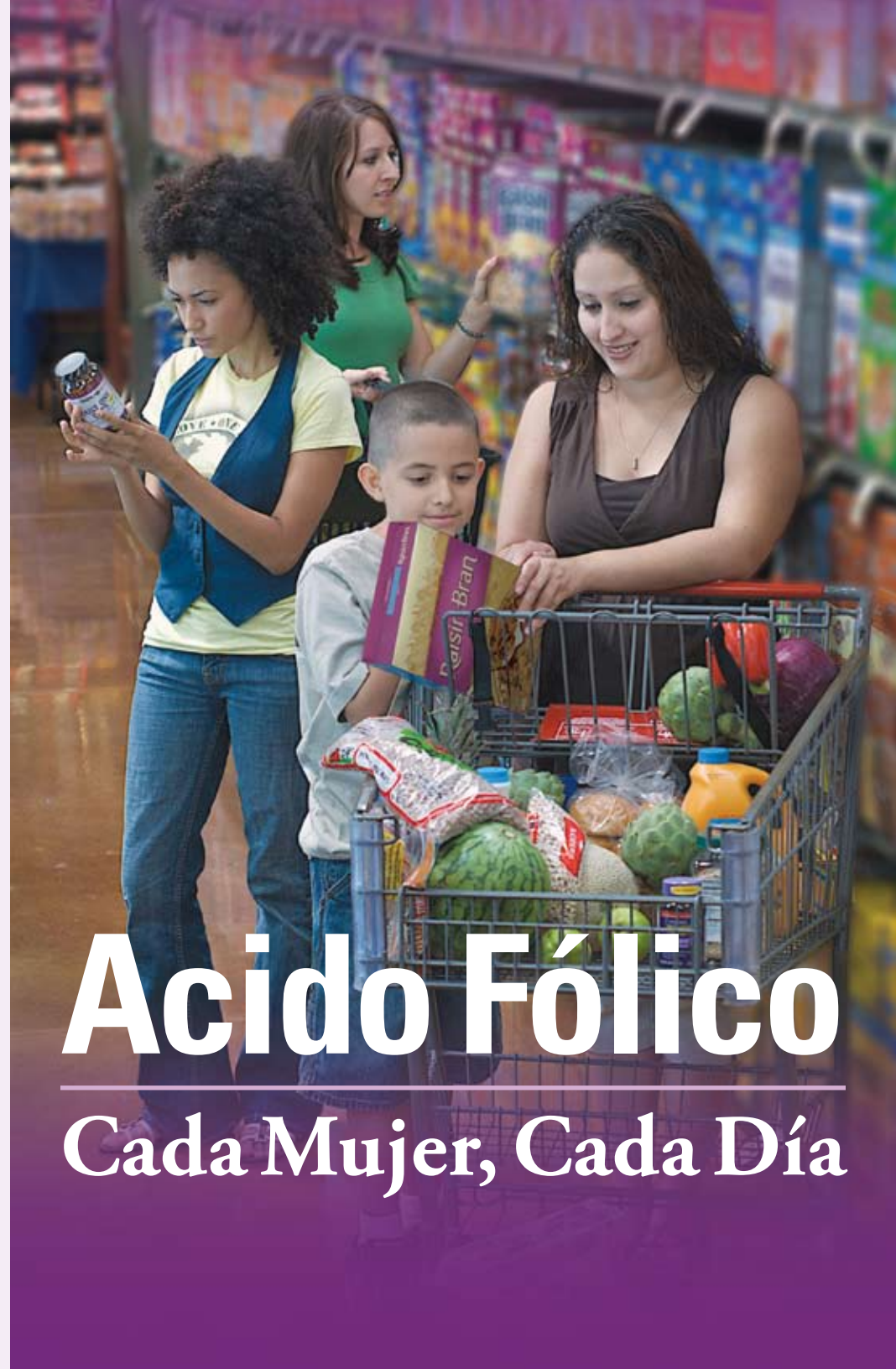
Usted necesita ácido fólico para el crecimiento y reparación de cada célula en su cuerpo. El cabello, la piel y las uñas crecen cada día y, por eso, el ácido fólico es muy importante.

Para más información sobre el ácido fólico, envíe un correo electrónico a preguntas@nacersano.org o visite www.nacersano.org.



Arnold Schwarzenegger, Governor, State of California
Kim Belshé, Secretary, Health and Human Services Agency
Mark Horton, MD, MSPH, Director, Department of Public Health

PUB. #411



Acido Fólico

Cada Mujer, Cada Día

Acido fólico es una vitamina B que su cuerpo necesita diariamente.

Si usted se embaraza, esta vitamina puede reducir el riesgo de tener un bebé con un defecto de nacimiento.

¿Como puedo obtener diariamente suficiente ácido fólico?

Hay dos maneras en que usted puede obtener los 400 microgramos (mcg) de ácido fólico que su cuerpo necesita diariamente:

- **Comer una porción de un tipo de cereal que contiene todo el ácido fólico que usted necesita diariamente.** Muchos cereales no contienen suficiente ácido fólico, así que es importante leer la etiqueta de nutrición al lado de la caja.
- **Tomar una vitamina suplementaria que contiene todo el ácido fólico que necesita diariamente.**



Supplement Facts		
Serving Size: One Tablet		
Amount Per Serving	% Daily Value	
Vitamin A	5000 IU	100%
Vitamin C	60 mg	100%
Vitamin D	400 IU	100%
Vitamin E	30 IU	100%
Vitamin K	25 mcg	31%
Thiamin (B1)	1.5 mg	100%
Riboflavin (B2)	1.7 mg	100%
Niacin	20 mg	100%
Vitamin B6	2 mg	100%
Folic Acid	400 mcg	100%
Vitamin B12	8 mcg	100%



Nutrition Facts		
Serving Size: 1 cup (55g)		
Servings Per Container About 12		
Amount Per Serving	(Name of Cereal)	with 1/2 cup skim milk
Calories	170	210
Calories from Fat	10	10
% Daily Value		
Total Fat	1g*	1% 2%
Saturated Fat	0g	0% 0%
Polyunsaturated Fat	0g	
Monounsaturated Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0% 1%
Sodium	240mg	10% 13%
Potassium	360mg	10% 16%
Total Carbohydrate	41g	14% 16%
Dietary Fiber	5g	20% 20%
Sugars	20g	
Other Carbohydrate	16g	
Protein	4g	
Vitamin A	10%	15%
Vitamin C	0%	0%
Calcium	100%	110%
Iron	100%	100%
Vitamin D	10%	25%
Vitamin E	100%	100%
Thiamin	100%	100%
Riboflavin	100%	110%
Niacin	100%	100%
Vitamin B6	100%	100%
Folic Acid	100%	100%
Vitamin B12	100%	110%
Pantothenic Acid	100%	100%
Phosphorus	10%	25%
Magnesium	10%	10%
Zinc	100%	100%
Copper	8%	8%

¿Como puedo encontrar la cantidad de ácido fólico en la etiqueta de nutrición?

1. Encuentre la etiqueta de nutrición al lado de una caja de cereal o un frasco de vitaminas.
2. Busque las palabras “folic acid” (ácido fólico) or “folate” (folato) en la columna a la izquierda.
3. Busque el porcentaje “100%” en la columna a la derecha. Es importante que el porcentaje sea 100% de su “daily value” (necesidad diaria) para “ácido fólico” o “folate”.