Información sobre Acido Fólico

¿Qué es ácido fólico y por qué lo necesito?

El ácido fólico es una vitamina B que su cuerpo necesita diariamente para que esté saludable. Si usted se embaraza, esta vitamina puede reducir el riesgo de que su bebé nazca con un defecto del cerebro o de la columna vertebral. También reducirá el riesgo de que su bebé nazca con defectos del corazón, labios o boca.

¿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.

¿Cuáles son los otros beneficios del ácido fólico?

Tomar ácido fólico diariamente por toda la vida puede reducir el riesgo de:

- enfermedades del corazón
- presión alta
- embolia (apoplejía)
- algunos tipos de cáncer

¿Cómo podemos mi familia y yo obtener suficiente ácido fólico (400 mcg) diariamente?

✓ **Comer una porción de un tipo de cereal que contiene todo el ácido fólico que usted necesita diariamente.**

O

✓ **Tomar una vitamina que contiene todo el ácido fólico que usted necesita diariamente.**

También le ayudará a obtener ácido fólico (folato) extra a través de una dieta saludable que incluye alimentos ricos en folato, como los frijoles y lentejas, los vegetales de hojas verdes, frutas y jugos cítricos, y nueces. **Pero, todavía hay que comer cereal o tomar una vitamina suplementaria diariamente para obtener todo el ácido fólico que usted necesita.**

Para más información, llame a la "March of Dimes," 1-888-663-4637.

Gray Davis, Gobernador, Estado de California
Grantland Johnson, Secretario, Agencia de Salud y Servicios Humanos
Diana M. Bontá, Directora, Departamento de Servicios de Salud
Auspiciado en parte por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos a través del programa de Nutrición de California para Familias Activas y Saludables.

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.

¿Cómo 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.

O

- ✓ **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 (B20	1.7 mg	100
Niacin	20 mg	100
Vitamin B6	2 mg	100
Folic Acid	400 mcg	100
Vitamin B12	6 mcg	100

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (55 g)
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 1 g*	1%	2%
Saturated Fat 0g	0%	0%
Polyunsaturated Fat 0g		
Monounsaturated Fat 0g		
Cholesterol 0mg	**0%**	**1%**
Sodium 240 mg	**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%

¿Cómo 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) o “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” (valor diario o necesidad) para “folic acid” o “folate.”