



¡USTED MERECE

ser la mejor versión de sí misma!

El ácido fólico es una vitamina B que se necesita para producir células nuevas. Se encuentra en algunos suplementos multivitamínicos y alimentos cuya etiqueta dice "enriquecidos"

Su cuerpo produce células nuevas cada día (de la sangre, piel, pelo, uñas y otras).

¡HAGA QUE
LA BUENA
SALUD

Empiece un hábito saludable. ¡Consuma 400 microgramos de ácido fólico todos los días!

sea un hábito
para toda
LA VIDA!
Empiece hoy.

Tome un suplemento multivitamínico que contenga 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.

Coma bien, eligiendo alimentos ricos en folatos.

Una manera sencilla de asegurarse de que está consumiendo suficiente ácido fólico es tomando un suplemento multivitamínico que lo contenga. La mayoría de estos suplementos contienen todo el ácido fólico que necesita. Si tomar suplementos le causa malestar estomacal, trate de tomarlos con las comidas o justo antes de acostarse. Si tiene dificultad para tomar pastillas, puede probar un suplemento multivitamínico que se pueda masticar, como las gomitas. Asegúrese también de tomarlo con un vaso lleno de agua.

El ácido fólico se añade a alimentos como el pan, las pastas, el arroz y los cereales enriquecidos. Revise las etiquetas con la información nutricional que están en los envases de los alimentos. Una ración de algunos cereales contiene el 100 % del ácido fólico que usted necesita cada día.

Además de consumir **400 mcg de ácido fólico** mediante suplementos y alimentos fortificados, es importante que su alimentación sea rica en folato. El folato es una forma de ácido fólico de la vitamina B. Se encuentra de manera natural en algunos alimentos, como en verduras de hoja verde oscuro, frutas y jugos cítricos, y frijoles.

No se sabe cuándo podría quedar embarazada. Tener suficiente ácido fólico en su cuerpo antes de quedar embarazada y durante las primeras etapas del embarazo ayuda a prevenir algunos defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral.
¡Esté preparada para cuando llegue el momento!

Para obtener más información, llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-4636), visite el sitio web de los CDC en www.cdc.gov/ncbddd/folicacid o pídale a su médico información adicional.

