

Common Household Food Items Containing Folate and Folic Acid

Fruits

- Avocado
- Banana
- Grapefruit
- Lemon
- Lime
- Orange
- Papaya



Nuts and Seeds

- Flax seeds
- Sunflower seeds
- Peanuts
- Walnuts
- Whole grains



Vegetables

- Asparagus
- Broccoli
- Beets
- Brussel sprouts
- Dark, leafy green vegetables



Protein

- Eggs
- Liver
- Beans
- Lentils
- Peas



Grains

- Breakfast cereals
- Bread
- Cornmeal
- Corn and wheat flour
- Pasta
- Rice



Folic acid for a healthy baby
Indiana Birth Defects and Problems Registry



NOTE: Reach out to your local WIC clinic for approved foods. | Check the food label to ensure folic acid is 100% included!

Alimentos domésticos comunes que contienen Folato y ácido fólico

Frutas

- Aguacate
- Plátano
- Toronja
- Lima
- Limón
- Naranja
- Papaya



Nueces y semillas

- Semillas de linaza
- Semillas de girasol
- Cereales integrales
- Cacahuates
- Nogales



Vegetales

- Espárragos
- Brócoli
- Betabeles
- Coles de bruselas
- Vegetales de hojas verdes oscuras

Proteínas

- Huevos
- Hígado
- Frijoles
- Lentejas
- Chicharos



Granos

- Cereales para el desayuno
- Pan
- Harina de maíz
- Harina de maíz y trigo
- Pasta
- Arroz



Folic acid for a healthy baby
Indiana Birth Defects and Problems Registry



Indiana
Department
of
Health

NOTA: Comuníquese con su clínica WIC local para obtener alimentos aprobados. | ¡Revise la etiqueta de los alimentos para asegurarse de que el ácido fólico esté incluido al 100%!