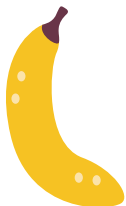


# Alimentos domésticos comunes que contienen Folato y ácido fólico

## 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%!