

# 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



## Proteínas

- Huevos
- Hígado
- Frijoles
- Lentejas
- Chicharos



## Vegetales

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

## 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%!