

ÁCIDO FÓLICO

¿Qué es y por qué es importante?



1

El ácido fólico es una vitamina B que se puede encontrar en algunos multivitamínicos y alimentos etiquetados como enriquecidos.

Supplement Facts		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Folic Acid	400 mcg	100%
Vitamin B12	6 mcg	100%
Pantothenic Acid	5 mg	50%
Calcium	450 mg	45%
Iron	18 mg	100%
Magnesium	50 mg	12%
Zinc	15 mg	100%

¡Obtenga 400 microgramos de ácido fólico todos los días! Requiere un pequeño esfuerzo, pero marca una gran diferencia.

2

3

El consumo de ácido fólico antes, durante y después del embarazo puede prevenir muchos defectos congénitos graves del cerebro y la columna vertebral.



4

El folato es una forma de ácido fólico de vitamina B. Se encuentra naturalmente en algunos alimentos, como las verduras de hoja verde oscuro, los jugos y frutas cítricas y los frijoles.



5

Una manera fácil de asegurarse de que está obteniendo suficiente ácido fólico es tomar un multivitamínico diario con ácido fólico. La mayoría de las multivitaminas contienen todo el ácido fólico que usted necesita.

Para obtener más información, visite nuestro sitio web a birthdefects.in.gov

