

Maneras sencillas de agregar ácido fólico a su alimentación:



- Tome jugo de naranja y cereales con leche en el desayuno.
- Mezcle brócoli cocido en una ensalada de arroz o pastas.
- Pruebe col u otros tipos de hortalizas, cocinadas con pollo o pavo.
- Agregue espinaca a su ensalada.
- Sirva maíz o guisantes con la cena.
- Prepare o compre sopa y chile con sus frijoles favoritos.

Para obtener más información sobre el ácido fólico, hable con su proveedor de atención médica o comuníquese con nosotros:



1101 Market Street | 9th Floor | Philadelphia PA 19107
215.685.5225 | www.phila.gov/health
©2012 City of Philadelphia

¿Quién necesita ácido fólico?

 Lo que necesita saber



Todas las mujeres necesitan ácido fólico diariamente.

Si planea tener un bebé o está embarazada, tome ácido fólico ahora para ayudar a prevenir defectos de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral de su bebé.



Esto es lo que puede hacer, todos los días, para incorporar suficiente ácido fólico:

Si usted es adolescente o una mujer joven, tome ácido fólico ahora para ayudar a mantenerla saludable por dentro y por fuera.



Las mujeres de todas las edades deben tomar ácido fólico para ayudar a prevenir accidentes cerebrovasculares, enfermedades del corazón, cáncer de mama y cáncer de colon y de cuello uterino.

1

Tome un comprimido multivitamínico que contenga 400 mcg de ácido fólico.

2

Lea las etiquetas de los alimentos para ayudar a incorporar suficiente ácido fólico, también conocido como folato o vitamina B9.

3

Ingiera alimentos con ácido fólico, como jugo de naranja o naranjas frescas, verduras de hoja verde, frijoles, cereales enriquecidos, panes, arroz y pastas.