

## Ejemplo de un menú rico en ácido fólico



### Desayuno

- Cereal fortificado con ácido fólico
- Jugo de naranja



### Almuerzo

#### Burrito hecho con:

- Tortilla de harina integral
- Frijoles pintos
- Queso rallado



### Bocadillo

#### Ensalada que contenga:

- Hojas de espinaca
- Tomate en rebanadas



### Cena

- Chuletas de puerco
- Arroz integral
- Camote asado
- Espárragos

Visite nuestro sitio web en [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org).



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2019 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-205a Rev. 07/19

Por qué las mujeres necesitan

# ácido fólico



## El ácido fólico

- Es una vitamina del complejo B.
- Ayuda al cuerpo a producir nuevas células.
- Ayuda a prevenir algunos defectos de nacimiento.
- Puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón, el cáncer del cuello uterino y derrames cerebrales.

## ■ ¿Por qué es importante el ácido fólico?

El ácido fólico ayuda a prevenir defectos de nacimiento incluso desde antes de que la mujer sepa que está embarazada. Tomar ácido fólico antes y en la etapa inicial del embarazo puede ayudar a reducir el riesgo de que el bebé tenga defectos congénitos del cerebro y la columna vertebral.

Además, el ácido fólico también puede:

- ayudar al cuerpo a producir glóbulos rojos normales.
- ayudar a prevenir enfermedades del corazón, cáncer de colon, cáncer del cuello uterino y derrames cerebrales.



Los expertos recomiendan que **TODAS** las mujeres en edad reproductiva consuman suficiente ácido fólico a diario.

## ■ ¿Cómo puedo consumir suficiente ácido fólico?

Puedes consumir 400 microgramos de ácido fólico haciendo UNA de las siguientes cosas cada día:

- Tomar una multivitamina que contenga 400 microgramos de ácido fólico.
- Tomar un suplemento que contenga solo 400 microgramos de ácido fólico.
- Comer un cereal por las mañanas que contenga el 100% de la cantidad diaria recomendada de ácido fólico (400 mcg).

Consumo recomendado de ácido fólico	
Mujeres no embarazadas	400 mcg al día
Mujeres que amamantan	500 mcg al día
Mujeres embarazadas	600 mcg al día



## ■ Consejos para tomar ácido fólico a diario

### Dónde poner las vitaminas:

Coloca la pastilla o la botella de vitaminas de ácido fólico a la vista y fuera del alcance de los niños (por ejemplo, junto al cepillo de dientes o en el bolso).

### Recordatorio automático:

Programa un recordatorio diario en tu teléfono, reloj o calendario de la computadora.



## ■ Fuentes de folato

Las multivitaminas no reemplazan una dieta balanceada. Es importante comer una dieta naturalmente rica en folatos, la forma natural del ácido fólico.

Algunos alimentos ricos en folatos son:

- Brócoli, espárragos, habas, espinacas y hojas de nabo
- Legumbres secas, como frijoles pintos o negros y chícharos
- Hígado
- Cacahuates y semillas de girasol
- Naranjas y toronjas

