



# Consuma el Ácido Fólico que Necesita

## Cuando está Embarazada Necesita más Ácido Fólico.

### Asegúrese de consumir suficiente ácido fólico. Porque:

- Ayuda a reducir las posibilidades que su bebé nazca con defectos de nacimiento
- Les ayuda a mantenerse sanos, tanto a usted como a su bebé
- Su bebé podrá tener un buen comienzo en su vida

### Para conseguir más ácido fólico.

#### Debe hacer lo siguiente:

- Tome sus vitaminas prenatales todos los días
- Coma granos y cereales fortalecidos con ácido fólico. Lea las etiquetas. Busque las palabras "folic acid" o "folate" en la etiqueta.
- Coma 5 o más frutas y verduras diarias
- Coma frijoles o lentejas por lo menos una vez al día
- Consulte a su médico sobre las medicinas que toma. Algunas no dejan que el cuerpo use el ácido fólico.

#### Debe saber que:

- El ácido fólico y el folate son la misma vitamina
- El ácido fólico es lo que le agregan a ciertos alimentos
- El folate es lo que los alimentos contienen naturalmente

### El Calor uede Destruir el Folate

- No cocine demasiado las verduras
- Coma frutas y verdura frescas
- Cocine verduras al vapor o salteadas
- Los frijoles contienen mucho folate, aún después de cocinar los

### Coma Productos Ricos en Ácido Fólico:

#### Granos y cereales que están fortalecidos con ácido fólico:

- Pan
- Arroz
- Harina
- Sémola
- Trigo integral
- Harina de maíz
- Farina
- Pasta
- Algunos cereales secos

#### Los frijoles y las lentejas son ricas en folate:

- Frijoles de punto negro
- Lentejas
- Chícharo seco
- Garbanzos
- Frijoles rojos grandes
- Habas
- Frijoles pintos
- Frijoles rojos
- Frijoles negros

#### Las nueces y semillas también son ricas en folate:

- Cacahuates
- Semillas de girasol



### Frutas y jugos ricos en folate son:

- Fresas
- Jugo de naranja
- Melón
- Aguacate
- Papaya

### Hay muchos vegetales ricos en folate:

- Brócoli
- Espárragos
- Elotes
- Okra

### Vegetales verdes ricos en folate son:

- Hojas de mostaza
- Lechuga romana
- Espinacas
- Hojas de nabo cocidas

Lea las etiquetas de las cajas de cereales y los paquetes de pan. Tal vez le agregaron ácido fólico.

**Ingredients:** Rice, wheat gluten, sugar, defatted wheat germ, salt, high fructose corn syrup, dried whey, malt flavoring, calcium caseinate, **Vitamins and Minerals:** ascorbic acid (vitamin C), alpha tocopherol acetate (vitamin E), reduced iron, niacinamide, pyridoxine hydrochloride (vitamin B6), riboflavin (vitamin B2), thiamin hydrochloride (vitamin B1), vitamin A palmitate, folic acid and vitamin B12. To maintain quality, BHT has been added to the packaging.