

Ejemplo de un menú alto en ácido fólico



Desayuno

- Cereal con ácido fólico agregado
- Jugo de naranja



Almuerzo

Burrito hecho con:

- Tortilla de trigo integral
- Frijoles pintos
- Queso rallado



Bocadillo

Ensalada de:

- Hojas de espinaca
- Tomate en rebanadas



Cena

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

Visite nuestro sitio web en TexasWIC.org.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2015 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-205a Rev. 09/15

Por qué necesitan ácido fólico

todas las mujeres



El ácido fólico

- Es una vitamina B.
- Ayuda al cuerpo a producir nuevas células.
- Ayuda a prevenir algunos defectos de nacimiento.
- Puede prevenir enfermedades del corazón, cáncer de colon y cervical, y embolia o derrame cerebral.

■ ¿Por qué es importante el ácido fólico?

¡Porque el ácido fólico es bueno para usted! El ácido fólico ayuda a prevenir defectos de nacimiento que pueden ocurrir incluso antes de que la mujer sepa que está embarazada. Si usted toma ácido fólico antes y durante la primera fase del embarazo, puede ayudar a reducir el riesgo de que el bebé tenga defectos de nacimiento del cerebro y de la columna vertebral.

El ácido fólico también puede...

- ayudar al cuerpo a producir glóbulos rojos normales.
- ayudar a prevenir enfermedades del corazón, cáncer de colon y cervical, y embolia o derrame cerebral.



Los expertos recomiendan que TODAS las mujeres en edad fértil consuman cantidades adecuadas de ácido fólico de manera continua.

■ ¿Cómo se puede obtener suficiente ácido fólico todos los días?

Las mujeres pueden obtener 400 microgramos de ácido fólico haciendo UNA de las siguientes cosas cada día:

- Tomar una pastilla multivitamínica que contenga 400 microgramos de ácido fólico.
- Tomar un suplemento que contenga 400 microgramos de ácido fólico.
- Comer un cereal fortificado de desayuno que contenga el 100% de la cantidad diaria recomendada de ácido fólico (400 mcg).



Consumo recomendado de ácido fólico

Mujeres no embarazadas	400 mcg/día
Mujeres que amamantan	500 mcg/día
Mujeres embarazadas	600 mcg/día

■ Consejos para tomar ácido fólico cada día

Dónde poner las pastillas:

ponga la botella de vitaminas o de ácido fólico a la vista (alejado de los niños). Al lado del cepillo de dientes o en el bolso.

El premio:

asocie tomar la vitamina o la pastilla de ácido fólico con algún premio, como un trozo pequeño de chocolate.

Recordatorio automático:

programe su teléfono, la alarma de un reloj o el calendario de la computadora con un recordatorio diario.



■ ¿Fuentes de folato?

Las multivitaminas no reemplazan una dieta balanceada. También es importante comer una dieta que sea naturalmente alta en folatos, la forma natural del ácido fólico.

Algunos alimentos ricos en folatos son:

- Brócoli, espárragos, habas, espinacas y las hojas verdes de los nabos.
- Legumbres secas, como frijoles pintos o negros y chícharos.
- Hígado.
- Cacahuates y semillas de girasol.
- Naranjas y toronjas.

