

¿Qué tal si...?

Que tal si hubiera algo que pudiera tomar todos los días—algo que fuera seguro, barato y fácil—que protegiera su salud, previniera defectos físicos en los hijos que usted algún día tendrá, ayudara a mantener su corazón saludable y disminuyera su riesgo del cáncer.

Usted lo quisiera, ¿qué no?

Pues ese algo es el ácido fólico, y para obtener la cantidad suficiente de ácido fólico es muy fácil.

¿QUÉ ES EL ÁCIDO FÓLICO?

El ácido fólico es un tipo de vitamina B, la cual se encuentra en una variedad extensa de alimentos. Los científicos han descubierto que el tomar ácido fólico todos los días antes de embarazarse ayuda la prevención de defectos físicos graves en el bebé y que las mujeres que toman multivitaminas que contienen ácido fólico son menos aptas a tener una ataque cardíaco o cáncer. La mejor manera de asegurarse que está consiguiendo el ácido fólico suficiente—y todos sus beneficios—es de tomar pastillas de vitaminas o comer cereales enriquecidos.

CONSEGUIR EL ÁCIDO FÓLICO SUFICIENTE ES FÁCIL



- **Tome vitaminas—sea una multivitamina conteniendo 400 mcg de ácido fólico o una pastilla de ácido fólico de 400 mcg.**



- **Coma cereales enriquecidos—escoja un cereal que haya sido enriquecido 100% con ácido fólico.**



- **Junto con las multivitaminas o cereales enriquecidos, consuma alimentos saludables—como verduras verdes, frijoles, frutas y granos.**

Para más información:

www.sph.emory.edu/gafolic
o www.cdc.gov/ncbddd/folicacid
llame al: 404-727-9670
correo electrónico: mbweber@sph.emory.edu



Este folleto fue producido por Rollins School of Public Health, Emory University, Atlanta, GA 30322, bajo un contrato con el Georgia Department of Community Health.

Cada Mujer lo Necesita

Cada Día

LA Historia del Ácido Fólico



¿POR QUÉ NECESITO EL ÁCIDO FÓLICO?

Usted necesita el ácido fólico todos los días para mantener su cuerpo saludable. Está comprobado que el ácido fólico previene serios defectos físicos en el bebé si se toma antes del embarazo. Pero el ácido fólico es tan beneficioso para usted que lo mejor sería que lo tomara sin importar si piensa tener hijos o no porque puede protegerla contra los ataques cardíacos y el cáncer—sólo si empieza a tomarlo ahora.

¿CUÁNTO ÁCIDO FÓLICO NECESITO?

Debería consumir 400 mcg (microgramos) de ácido fólico todos los días—esta es la cantidad diaria recomendada para la mayoría de la gente.

¿CÓMO ME PUEDO ASEGURAR QUE ESTOY TOMANDO LA CANTIDAD SUFICIENTE DE ÁCIDO FÓLICO TODOS LOS DÍAS?

- **Tomar vitaminas.** Tome una multivitamina que contiene la cantidad recomendada de ácido fólico—400 mcg—o tome una pastilla de ácido fólico de 400mcg.
- **Comer cereales enriquecidos.** Escoja un cereal que ha sido enriquecido 100% con ácido fólico.
- **Comer alimentos saludables.** Junto con las multivitaminas o los cereales enriquecidos, consuma alimentos que son buenas fuentes de ácido fólico, como espinacas, frijoles, frutas, chícharos, granos y verduras.

¿Qué tal si...?

¿CUÁL MULTIVITAMINA DEBERÍA TOMAR?

Tome una que contenga 400mcg de ácido fólico. Hay muchas marcas de cuales escoger.

¿QUÉ TAL SI NO PUEDO TRAGARME UNA PASTILLA GRANDE DE VITAMINAS?

- **Compre pastillas de ácido fólico.** Son pequeñas, fácil de tragar y no son caras.
- **Intente tomar multivitaminas masticables.**
- **Consuma cereales enriquecidos.**

¿QUÉ TAL SI LAS MULTIVITAMINAS ME CAUSAN INDIGESTIÓN?

- **Escoja una cereal enriquecido—es como una multivitamina pero en forma de cereal.**
- **Tome una multivitamina con su comida o antes de acostarse.**
- **Intente tomar pastillas de ácido fólico.**
- **Escoja una multivitamina que no contenga hierro.**



¿LAS VITAMINAS ME HARÁN SUBIR DE PESO?

¡No! Las vitaminas le dan nutrientes que necesita para mantenerse saludable y activa. No contienen ni calorías ni grasa.

¿QUÉ TAL SI NO ME ACUERDO DE TOMARME UNA VITAMINA TODOS LOS DÍAS?

Haga el ácido fólico parte de su rutina cotidiana. Tome sus vitaminas:

- **Al despertar.**
- **Al lavarse los dientes**
- **Al tomar otras pastillas como anticonceptivos.**
- **Con una comida.**



MULTIPLE VITAMINS

Supplement Facts

Serving Size: Adults, one table daily with food.

Amount Per Serving	% Daily Value	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A 5000 IU	100%	Niacin 20 mg	100%
Vitamin C 60 mg	100%	Vitamin B6 2 mg	100%
Vitamin D 400 IU	100%	Folic Acid 400 mcg	100%
Vitamin E 30 IU	100%	Vitamin B12 6 mcg	100%
Thiamin 1.5 mg	100%	Pantothenic Acid 10 mg	100%
Riboflavin 1.7 mg	100%		



SIEMPRE MANTENGA SUS VITAMINAS Y MEDICINAS FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS. LOS NIÑOS NUNCA DEBERÍAN TOMAR VITAMINAS PARA ADULTOS.