

## ¿Cómo puedo encontrar la cantidad de ácido fólico en una etiqueta?

1. Encuentre la etiqueta de nutrición en el lado de una caja de cereal o de un frasco de vitaminas.
2. Busque las palabras "Folic Acid" (ácido fólico) o "Folate" (folato) en la columna de la izquierda.
3. Busque la cifra "100%" en la columna de la derecha. Es importante que la cifra diga "100%" de su "daily value" (100% de su valor diario, o necesidad) de ácido fólico o folato.



Supplement Facts		
Serving Size: One tablet		
Amount Per Serving		% Daily Value
Vitamin A	1000 IU	100
Vitamin C	80 mg	100
Vitamin D	400 IU	100
Vitamin E	30 IU	100
Vitamin K	25 mcg	51
Thiamin (B1)	1.5 mg	100
Riboflavin (B2)	1.7 mg	100
Niacin	20 mg	100
Vitamin B6	1 mg	100
<b>Folic Acid</b>	<b>400 mcg</b>	<b>100</b>
Vitamin B12	6 mcg	100

Nutrition Facts		
Serving Size 1 cup (30 g)		
Servings Per Container About 12		
Amount		Percent Daily Value
Per Serving	(as served)	% Daily Value
Calories	170	210
Calories from Fat 50 10		
Total Fat	1 g	2%
Saturated Fat	0g	0%
Polysaturated Fat	0g	
Monounsaturated Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	240 mg	10%
Potassium	360mg	10%
Total Carbohydrate	41g	14%
Dietary Fiber	5g	20%
Sugars	20g	
Other Carbohydrate	16g	
Protein	4g	
Vitamin A	10%	15%
Vitamin C	0%	0%
Calcium	100%	110%
Iron	100%	100%
Vitamin D	10%	25%
Vitamin E	100%	100%
Thiamin	100%	100%
Riboflavin	100%	110%
Niacin	100%	100%
Vitamin B6	100%	100%
<b>Folic Acid</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>
Vitamin B12	100%	100%
Pantothenic Acid	100%	100%
Phosphorus	10%	20%
Magnesium	10%	10%
Zinc	100%	100%
Copper	0%	0%

# Ácido Fólico

## Todo el mundo lo necesita



Para más información llame  
al 1-888-663-4637



# El ácido fólico es bueno para todos

## ¿Por qué necesito ácido fólico?

El ácido fólico ayuda a que el cerebro y la columna vertebral de su bebé crezcan correctamente. Esto pasa en las primeras semanas de embarazo. Es por eso que necesita tener ácido fólico en su cuerpo antes de quedar embarazada. Los estudios han demostrado que es posible que el ácido fólico también pueda reducir su posibilidad de tener enfermedades del corazón, cáncer del cuello del útero y cáncer del colon.

## ¿Necesita mi familia ácido fólico?

Sí. Todos necesitan ácido fólico todos los días para la buena salud.

## ¿Cuánto ácido fólico necesito?

Las mujeres y los hombres mayores de 14 años de edad necesitan 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días. Las mujeres embarazadas necesitan 600 mcg todos los días durante todo su embarazo.

## ¿Cómo puedo obtener ácido fólico?

La mayoría de nosotros obtiene algo de ácido fólico de la alimentación diaria, pero no todos obtienen lo suficiente. La March of Dimes recomienda que las mujeres y los hombres tomen una píldora con vitaminas múltiples que contenga ácido fólico, todos los días, además de tener una alimentación sana.

## Fuentes de ácido fólico

- Multivitaminas con ácido fólico
- Cereales para el desayuno que digan "fortified" (fortificados) en la caja
- Jugo de naranja
- Frijoles, lentejas y frijoles de carete
- Verduras de hoja verde oscuro, como la espinaca
- Brócoli, espárragos, chícharos verdes y quimbombó
- Pastas, tortillas y panes que digan "enriched" (enriquecidos) o "fortified" (fortificados) en la etiqueta
- Arroz y sémola de maíz
- Soja y tofú
- Papayas
- Aguacates
- Crema de cacahuete o maní

