



# ¡El ácido fólico es parte de mi rutina saludable!

Todos los días tomo 400 microgramos (mcg) de ácido fólico como parte de mi rutina diaria. De la misma manera que comer alimentos saludables, tomar mucha agua y hacer ejercicio son importantes para la salud, tomar ácido fólico todos los días puede ayudar a mi cuerpo a prepararse para cuando decida tener un bebé.

El ácido fólico es una vitamina B que ayuda a prevenir algunos defectos de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral del bebé.

Usted puede ayudar a prevenir defectos graves de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral del bebé. Hable con su doctor acerca de tomar 400 mcg de ácido fólico todos los días antes y durante el embarazo.

Hay dos maneras sencillas de asegurarse de tomar todos los días el ácido fólico necesario:

- tome todos los días una vitamina que contenga ácido fólico. La mayoría de los multivitamínicos que se venden en los Estados Unidos contienen la cantidad de ácido fólico que una mujer necesita a diario. Las mujeres también pueden optar por tomar cada día una pequeña pastilla (suplemento) que solo contenga ácido fólico o,
- coma cada día en el desayuno un tazón de cereales que contenga el 100% del requerimiento nutricional diario de ácido fólico. No todos los cereales tienen esta cantidad. Asegúrese de que la etiqueta impresa en la caja del cereal indique "100%" al lado de la palabra ácido fólico (o *folic acid* en inglés).

[www.cdc.gov/ncbddd/acidofolico](http://www.cdc.gov/ncbddd/acidofolico)

National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities  
Division of Birth Defects and Developmental Disabilities

