

Un hábito fácil para una vida saludable

Tomar diariamente una multivitamina que contenga 400 microgramos de ácido fólico es una manera fácil de cerciorarte que estás obteniendo lo suficiente de esta vitamina B.

En el mundo tan agitado de hoy y de horarios tan complejos, se hace difícil saber si uno está obteniendo todos los días las vitaminas y los minerales que necesita en su dieta. Muy a menudo, dejamos de preparar comidas saludables por hacer otras actividades, y más aun, es posible que las personas que tienen una dieta diaria balanceada no estén obteniendo suficiente ácido fólico de sus alimentos. Por esto es importante tomar una multivitamina con ácido fólico todos los días.



Para que recuerdes tomar tu multivitamina, acostúmbrete a tomarla al mismo tiempo que haces otra actividad, como por ejemplo al desayuno o antes de acostarte. De esta manera no te faltará el ácido fólico que necesitas.



Para más información acerca del ácido fólico llama a: Su Familia: La línea telefónica para la salud de la familia hispana: 1-866-783-2645 (inglés y español)



ÁCIDO FÓLICO AHORA

www.folicacidinfo.org

El Consejo Nacional del Ácido Fólico (NCFA por sus siglas en inglés) es una sociedad de cerca de 100 organizaciones cuya misión es mejorar la salud a través de la promoción de los beneficios y del consumo del ácido fólico. NCFA está subvencionada en parte por un acuerdo cooperativo con los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés).

NCFA no endorsa ningún producto.

NCFA es manejado por el Spina la Asociación Bífida.

www.spinabifidaassociation.org

This brochure was adapted by the Florida Folic Acid Coalition, University of Florida, from a brochure originally developed by NCFA.



ÁCIDO FÓLICO

¡No sabes lo que te estás perdiendo!



El ácido fólico es una vitamina esencial para tener una vida saludable.



Ácido fólico

Toma ácido fólico por ti y por aquellos a quien amas.

Inclusive a las mujeres que se preocupan y planean comidas saludables les pueden faltar vitaminas importantes.

El Consejo Nacional del Ácido Fólico les recomienda a todas las mujeres que podrían quedar embarazadas, tomar 400 microgramos (mcg) de ácido fólico al día para prevenir serios defectos de nacimiento del cerebro y la espina dorsal.

El ácido fólico es una vitamina B que se necesita para el crecimiento apropiado de las células. Éste se encuentra en la mayoría de las multivitaminas, así como en comidas enriquecidas tales como el cereal, el pan y la pasta. Para obtener suficiente ácido fólico, las mujeres deben tomar diariamente una multivitamina y comer cereales (granos) enriquecidos como parte de una dieta saludable y bien balanceada.

Ácido Fólico

¡No sabes lo que te estás perdiendo!

EL ÁCIDO FÓLICO ES ESENCIAL PARA LA SALUD DE TU BEBÉ

Según algunos estudios, si se toma antes y durante los primeros meses del embarazo, el ácido fólico puede reducir en gran medida el número de defectos congénitos de cerebro y la espina dorsal, llamados defectos del tubo neural. Investigaciones hechas más recientemente también surgieron que el ácido fólico podría reducir el riesgo de otros defectos de nacimiento, tales como el labio leporino y algunos defectos del corazón.

La mitad de los embarazos no son planificados; por eso es importante comenzar a tomar la multivitamina con ácido fólico ya mismo, aunque no estés planeando quedar encinta.

Tomar 400 microgramos de ácido fólico todos los días también podría ayudar a protegerse contra enfermedades y a promover la salud a largo tiempo. Investigaciones recientes indican que el folato y el ácido fólico pueden ayudarte a prevenir enfermedades del corazón, ciertos tipos de cáncer y enfermedades cerebrales como el Alzheimer.

