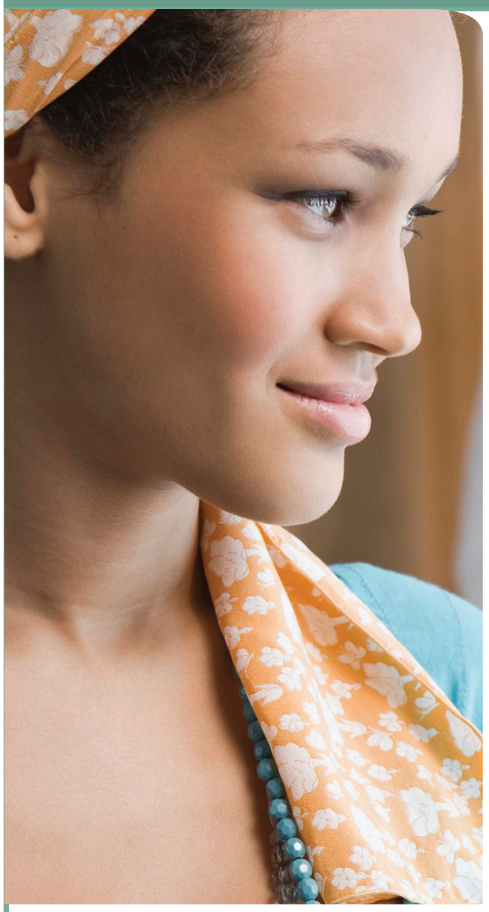
Datos sobre el ácido fólico



Los CDC instan a las mujeres a que tomen 400 mcg de ácido fólico cada día, comenzando por lo menos un mes antes de quedar embarazada, para prevenir defectos de nacimiento graves o congénitos en la columna vertebral o el cerebro de los bebés.

Información sobre el ácido fólico

El ácido fólico es una vitamina B. Nuestro organismo lo utiliza para crear nuevas células. Todos necesitamos ácido fólico.

¿Por qué es tan importante el ácido fólico?

El ácido fólico es muy importante porque puede ayudar a prevenir algunos defectos de nacimiento graves de la columna vertebral o el cerebro del bebé (espina bífida y anencefalia) entre un 50% y 70%.

DATOS

¿Cuánto ácido fólico necesita una mujer?

400 microgramos (mcg) cada día.

¿Cuándo se debe comenzar a tomar el ácido fólico?

Para que el ácido fólico ayude a prevenir algunos defectos de nacimiento graves, la mujer necesita comenzar a tomarlo por lo menos un mes antes de quedar embarazada y durante su embarazo.

Todas las mujeres necesitan ácido fólico a diario, independientemente de si está o no planeando quedar embarazada, para la producción de las células sanas que el cuerpo crea cada día. Piense en la piel, el pelo, las uñas; estas, al igual que otras partes del cuerpo producen nuevas células a diario.

¿Cómo una mujer puede obtener el ácido fólico necesario?

Hay dos maneras sencillas de asegurarse de tomar el ácido fólico necesario cada día:

1. Tome todos los días una vitamina que contenga ácido fólico.

La mayoría de los multivitaminas 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.

Las multivitaminas y vitaminas de ácido fólico se pueden comprar en la mayoría de las farmacias, supermercados y tiendas de descuentos locales. Verifique en la etiqueta que contengan 100% del requerimiento nutricional diario (DV) de ácido fólico, el cual es 400 microgramos (mcg).

Supplement Facts

	Amount Per Serving	% Daily Value
Folic Acid	400 mcg	100%
Vitamin B12	6 mcg	100%
Pantothenic Acid	5 mg	50%
Calcium	450 mg	45%
Iron	18 mg	100%
Magnesium	50 mg	12%
Zinc	15 mg	100%

2. 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).

Para obtener más información acerca del ácido fólico y de cómo prevenir los defectos de nacimiento, visite el sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades en www.cdc.gov/acidofolico
o llame al 1-800-232-4636 (CDC-INFO).

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

CS212882-C