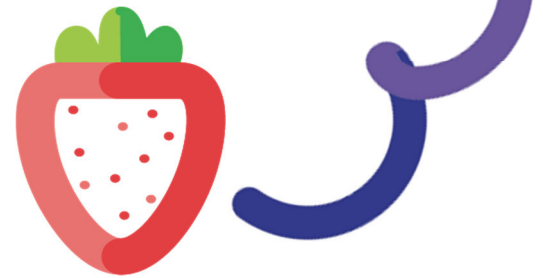




# TODAS LAS MUJERES NECESITAN ÁCIDO FÓLICO



## ¿QUÉ ES EL ÁCIDO FÓLICO?

El ácido fólico es una vitamina que suele faltar en la dieta de las mujeres. También se lo conoce como folato o vitamina B9.

## ¿POR QUÉ NECESITO ÁCIDO FÓLICO

El ácido fólico ayuda a prevenir las anomalías congénitas como las del tubo neural (anomalías congénitas del cerebro y de la médula espinal). Es especialmente importante tomar ácido fólico durante el primer mes de embarazo para ayudar al desarrollo del cerebro y de la columna del bebé. El ácido fólico también puede ayudar a prevenir algunos tipos de cáncer y cardiopatías.

## ¿CUÁNTO ÁCIDO FÓLICO NECESITO?

- Las mujeres que no están embarazadas necesitan 400 microgramos (mcg) de ácido fólico por día.
- Las mujeres embarazadas necesitan 600 mcg por día.
- Las mujeres en periodo de lactancia necesitan 500 mcg por día.
- Las personas que han tenido un embarazo afectado por las anomalías congénitas del tubo neural deberían consultar a su proveedor de atención médica sobre la cantidad de ácido fólico que necesitan.

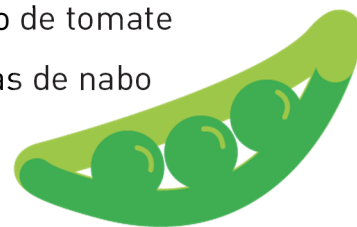
## ¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR ÁCIDO FÓLICO?

Hay dos maneras de sumar estas cantidades de ácido fólico a la dieta:

1. Como vitamina: La mayoría de los multivitamínicos contienen 400 microgramos o el 100% del valor diario. Consulte las etiquetas
2. A través de los alimentos que consuma: El ácido fólico se encuentra naturalmente en algunas comidas y alimentos fortificados (enriquecidos).

Todos los alimentos de granos enriquecidos tienen ácido fólico agregado: panes, arroz, macarrones, tallarines, cereal, harina de maíz y la masa de maíz. Los alimentos que están a continuación son ricos en ácido fólico. Intente comer al menos cinco raciones por día. Consejo: No cocinar de más las verduras también mantendrá alto el contenido de ácido fólico.

- Espárragos
- Bananas
- Frijoles negros
- Frijoles carita
- Brócoli
- Melón cantalupo
- Coliflor
- Garbanzos
- Hojas de repollo
- Huevos
- Arvejas
- Melón rocío de miel
- Kiwi
- Lentejas
- Frijol ancho
- Hojas de mostaza
- Nueces
- Naranjas
- Jugo de naranja
- Jugo de piña
- Lechuga romana
- Espinaca
- Fresas
- Jugo de tomate
- Hojas de nabo



Al ácido fólico también se lo llama folato o folacina en las etiquetas de alimentos. Si el valor diario es de 20% o más, el alimento es una buena fuente de ácido fólico.

## ¿QUÉ PASA SI NO ESTOY PLANEANDO TENER UN BEBÉ?

Aproximadamente la mitad de los embarazos no se planifican. Por eso, si hay una posibilidad de que quede embarazada, necesita ácido fólico todos los días. Para cuando se entere de que está embarazada, el cerebro y la columna del bebé ya se habrán formado.

Mi plan para obtener suficiente ácido fólico:

---

---

---

Para obtener más información sobre WIC y buscar una clínica cerca suyo, visite [signupwic.com](http://signupwic.com).

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Lea la declaración completa sobre sus derechos civiles en [www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs](http://www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs).



Programa WIC de Idaho • 11/2022 WIC 362  
Adaptado con permiso de materiales proporcionados por Iowa WIC



IDAHO DEPARTMENT OF  
HEALTH & WELFARE  
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

