



# ¿ESTÁ PLANEANDO quedar embarazada pronto?

El ácido fólico es una vitamina B que puede encontrarse en algunos suplementos multivitamínicos y en alimentos en cuyas etiquetas dice enriquecidos.

¡EMPIECE UN  
HABITO  
saludable hoy!

Antes de que usted sepa que está embarazada, es posible que el cerebro y la columna vertebral del bebé ya se hayan formado.

¡Consuma 400 microgramos de ácido fólico todos los días! Es un pequeño esfuerzo, pero la diferencia es grande.

Si las mujeres tienen suficiente ácido fólico en el cuerpo antes y durante el embarazo, se pueden prevenir muchos de los defectos de nacimiento graves del cerebro y la columna vertebral del bebé.

Tome todos los días un suplemento multivitamínico que contenga 400 microgramos (mcg) de ácido fólico.

Coma bien, eligiendo alimentos ricos en folatos.

Una manera sencilla de asegurarse de que está consumiendo suficiente ácido fólico es tomando un suplemento multivitamínico que lo contenga. La mayoría de estos suplementos tienen todo el ácido fólico que necesita. Si tomar suplementos le causa malestar estomacal, trate de tomarlos con las comidas o justo antes de acostarse. Si tiene dificultad para tomar pastillas, puede probar un suplemento multivitamínico que se pueda masticar, como las gomitas. Asegúrese también de tomarlo con un vaso lleno de agua.

La cantidad de ácido que necesitan las mujeres que planean quedar embarazadas es 400 mcg por día. El ácido fólico se añade a alimentos como el pan, las pastas, el arroz y los cereales enriquecidos. Revise las etiquetas con la información nutricional en los envases de los alimentos. Una ración de algunos cereales contiene el 100 % del ácido fólico que usted necesita cada día.

Además de consumir **400 mcg de ácido fólico** mediante suplementos y alimentos fortificados, es importante que su alimentación sea rica en folato. El folato es una forma de ácido fólico de la vitamina B. Se encuentra de manera natural en algunos alimentos, como en verduras de hoja verde oscuro, frutas y jugos cítricos, y frijoles.

No espere hasta que quede embarazada. Su bebé necesita el ácido fólico ahora, antes de saber si está embarazada.



Para obtener más información, llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-4636), visite el sitio web de los CDC en [www.cdc.gov/ncbddd/folicacid](http://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid) o pídale a su médico información adicional.

