



# 4woman.gov

800-994-WOMAN (9662)

888-220-5446 (TDD)

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. – La Oficina para la Salud de la Mujer



## Preguntas Frecuentes acerca del Ácido Fólico – Fácil de Leer

### ¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico (o folato) es una vitamina. Las vitaminas se encuentran en los alimentos y ayudan a que su cuerpo funcione correctamente.

### ¿Por qué es bueno para una el ácido fólico?

Cuando está embarazada, el ácido fólico puede ayudar a evitar que su bebé tenga problemas graves de salud. Si usted no consume suficiente ácido fólico, su bebé puede tener los siguientes problemas:

- Espina bífida: la columna vertebral de su bebé no se constituye correctamente.
- Anencefalia: el bebé no tiene cerebro o tiene sólo parte del cerebro y no puede vivir.

Usted puede evitar que sucedan estos problemas. Tome ácido fólico antes de quedar embarazada y durante los primeros 3 meses de embarazo. Tal vez crea que no necesita ácido fólico en este momento si no planea tener un bebé pronto. Igualmente es una buena idea tomar ácido fólico, de modo que se encuentre presente en su cuerpo si queda embarazada. Además, puede ayudarle a reducir su riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, y de algunos tipos de cáncer.

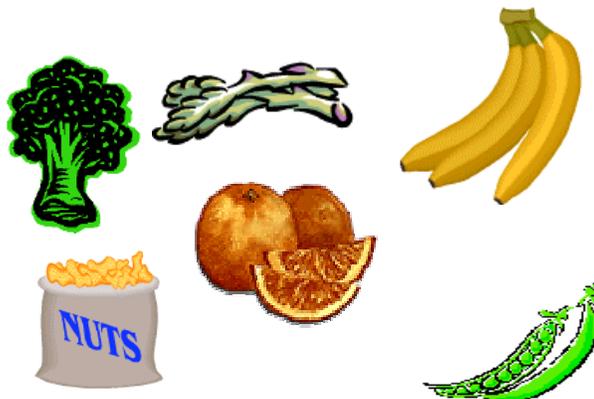
### ¿Cómo puede una consumir ácido fólico?

La mejor forma de consumir ácido fólico es tomar una píldora de vitaminas que lo contenga.



También puede consumir alimentos que contengan ácido fólico. Algunos de ellos son:

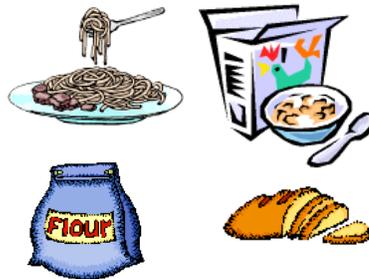
- jugo de naranja
- naranjas
- bananas
- espinaca
- habas secas
- cacahuates
- brócolis
- espárragos
- guisantes



- lentejas

A algunos tipos de alimentos se les agrega ácido fólico, tales como:

- harina
- arroz
- espaguetis
- pan
- cereales



Mire el envase y la etiqueta de los alimentos para determinar si contienen ácido fólico. Busque alimentos que dicen contener ácido fólico. La etiqueta le informará cuánto ácido fólico contienen los alimentos y las vitaminas. A veces, la etiqueta dirá folato en vez de ácido fólico, lo que significa la misma cosa.

Etiqueta de vitaminas

Etiqueta de alimentos

Supplement Facts		
Serving Size: 1 tablet		
Amount Per Serving		% Daily Value
Vitamin A	5000IU	100
Vitamin C	60mg	100
Vitamin D	400 IU	100
Vitamin E	30 IU	100
Thiamin	1.5mg	100
Riboflavin	1.7mg	100
Niacin	20mg	100
Vitamin B6	2mg	100
<b>Folic Acid</b>	<b>400mcg</b>	<b>100</b>
Vitamin B12	6mcg	100
Biotin	30mcg	10
Pantothenic Acid	10mg	100
Calcium	162mg	16
Iron	18mg	100
Iodine	150mcg	100
Magnesium	100mg	25
Zinc	15mg	100
Selenium	20mcg	100
Copper	2mg	100
Manganese	3.5mg	175
Chromium	65mcg	54
Molybdenum	150mcg	200
Chloride	72mg	2
Potassium	80mg	2

Nutrition Facts		
Serving Size 1 cup (228g)		
Servings Per Container 2		
Amount Per Serving		
<b>Calories</b> 250	Calories from Fat 110	
% Daily Value*		
<b>Total Fat</b> 12g		<b>18%</b>
Saturated Fat 3g		<b>15%</b>
<b>Cholesterol</b> 30mg		<b>10%</b>
<b>Sodium</b> 470mg		<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 31g		<b>10%</b>
Dietary Fiber 0g		<b>0%</b>
Sugar 5g		
<b>Protein</b> 5g		
Vitamin A		4%
Vitamin C		2%
Calcium		20%
Iron		4%
<b>Folate</b>		<b>30%</b>

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 30mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrates	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Busque el ácido fólico. Lea en la misma fila para ver cuánto ácido fólico contienen sus vitaminas.

Busque el folato. Lea en la misma fila para ver cuánto ácido fólico contienen sus

## ¿Cuánto ácido fólico debería tomar una?

Lea las siguientes descripciones para determinar cuánto ácido fólico debería tomar. Marque la que le corresponda.

- Usted tiene la capacidad de quedar embarazada. Tome 400mcg (o .4mg) de ácido fólico por día.
- Usted está embarazada. Tome 600mcg (o .6mg) de ácido fólico por día.
- Usted está amamantando. Tome 500mcg (o .5mg) de ácido fólico por día.
- Usted tuvo un bebé con espina bífida o anencefalia y quiere quedar embarazada nuevamente. Tome 400mcg (o .4mg) de ácido fólico por día. Comience un mes antes de quedar embarazada y tome ácido fólico durante los primeros tres meses de embarazo.
- Usted tuvo un bebé con espina bífida o anencefalia y no quiere quedar embarazada. Tome 400mcg (o .4mg) de ácido fólico por día.

Aunque tome ácido fólico, debería igualmente ver a su proveedora de atención médica. Ella puede asegurar que usted y su bebé estén sanos.

## Para más información...

Puede conseguir más información acerca del ácido fólico contactando al Centro Nacional de Información Sobre la Salud de la Mujer (NWHIC por sus siglas en inglés) al 800-994-WOMAN (9662) , o por medio de las siguientes organizaciones:

### **Centro Nacional para Centros de Defectos Congénitos y Deficiencias del Desarrollo**

Número de Teléfono: (888) 232-6789

Dirección de Internet: <http://www.cdc.gov/ncbddd>

### **Centro para la Seguridad de los Alimentos y la Nutrición Aplicada**

Número de Teléfono: (888) 723-3366

Dirección de Internet: <http://www.cfsan.fda.gov>

### **Fundación de Defectos Congénitos de March of Dimes**

Número de Teléfono: (888) 663-4637

Dirección de Internet: <http://www.modimes.org>

### **Asociación Americana de Espina Bífida**

Número de Teléfono: (800) 621-3141

Dirección de Internet: <http://www.sbaa.org/index.shtml>

Todo el material contenido en las listas de preguntas frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede ser copiado, reproducido o duplicado sin el permiso de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

*Abril de 2003*