

A importância do ácido folato/fólico no regime alimentar

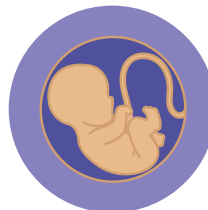


Uma rotina alimentar saudável pode ajudar a melhorar a sua saúde hoje e no futuro.

O **ácido fólico** é um nutriente importante que ajuda a prevenir alguns defeitos congénitos graves durante a formação precoce do cérebro do feto (anencefalia) e da coluna vertebral (espinha bífida).



O ácido fólico, também conhecido como vitamina B-9, é um tipo de folato adicionado aos alimentos durante o processo de fabrico e em suplementos.



Fale com o seu profissional de saúde sobre uma vitamina pré-natal ou outro suplemento a tomar para além de uma dieta saudável com alimentos que contenham folato.



Todas as pessoas que planeiam engravidar ou que podem engravidar devem tomar um suplemento diário que contenha 400 a 800 microgramas (mcg) de ácido fólico.

OBTENHA OS SEUS NUTRIENTES ATRAVÉ DOS ALIMENTOS WIC*!

Cereais de pequeno-almoço fortificados, opções de cereais integrais (massas e farinhas de milho [fortificadas com ácido fólico]), feijão (feijão-frade, feijão vermelho), ervilhas, espinafres, espargos, couves-de-bruxelas, alface romana, abacate, brócolos e mostarda-castanha.

*Programa especial de nutrição suplementar para mulheres, bebés e crianças

Cereais enriquecidos para o pequeno-almoço



Ver outros alimentos que contêm ácido fólico/folato em <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-Consumer/>