

# Importancia del folato/ácido fólico en la dieta

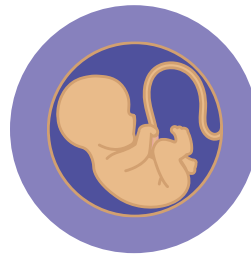


**Una rutina de alimentación saludable puede mejorar su salud hoy y en los años venideros.**

El **ácido fólico** es un nutriente importante que ayuda a prevenir algunos defectos serios durante la formación temprana del cerebro del feto (anencefalia) y la columna vertebral (espinas bífidas).



El ácido fólico (vitamina B-9) es un tipo de folato que se agrega a los suplementos y alimentos durante el proceso de fabricación.



Hable con su médico sobre una vitamina prenatal que contenga ácido fólico y consuma alimentos ricos en folato.



Las personas que planean embarazarse o están en edad reproductiva deben tomar un suplemento diario que contenga de 400 a 800 mcg. de ácido fólico.

## ¡OBTENGA SUS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS DEL WIC\*!

Como cereales fortificados para el desayuno, opciones de granos integrales (pasta y harinas de masa de maíz [fortificadas con ácido fólico]), frijoles (carita, rojos), guisantes, espinacas, espárragos, coles de Bruselas, lechuga romana, aguacate, brócoli y hojas de mostaza.

\*Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños



Vea otros alimentos que contienen folato/ácido fólico en <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Folate-Consumer/>.