

Guía para la mujer sobre las multivitaminas

- Las multivitaminas pueden ayudar a reducir el riesgo de defectos de nacimiento en el cerebro y la espina dorsal
- Tomar una multivitamina diariamente con 400 microgramos (mcg) de ácido fólico puede ayudar a reducir el riesgo de contraer cáncer, enfermedades cardíacas y osteoporosis
- Las multivitaminas no le hacen subir de peso
- No se necesita una receta médica para comprar multivitaminas
- Las marcas genéricas son igual de efectivas que las marcas reconocidas y generalmente cuestan menos
- Cuando compre multivitaminas lea la etiqueta y asegúrese de que contengan 100% de la cantidad de ácido fólico o folato recomendada

Supplement Facts		
Serving Size: 1 tablet		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A	5000IU	100
Vitamin C	60mg	100
Vitamin B6	2mg	100
Folic Acid	400mcg	100
Vitamin B12	6mcg	100

MULTIVITAMINAS

TOMAR MULTIVITAMINAS HOY ES AMAR A TU BEBÉ MAÑANA
www.getfolic.com • The CARE-LINE: 1-800-662-7030 (español e inglés)

