¡Guarda Esta Tarjeta En Tu Bolso, Para Recordar Cómo Consumir Suficiente Ácido Fólico Cada Día!

Multivitaminas

Para asegurarte que las multivitaminas que tomas tienen 100% de la cantidad diaria de ácido fólico, revisa la etiqueta. Donde se indica el ácido fólico, debe decir 0.4 mg o 400 mcg.

Alimentos fortificados

Algunos alimentos tienen extra ácido fólico aumentado (alimentos fortificados). Revisa la etiqueta de tus alimentos para saber la cantidad. Algunos alimentos fortificados:

- Cereal para desayuno
- Tortillas de harina
- Tortillas de maíz
- Pan
- Pan dulce
- Galletas
- Tallarín/Fideos
- Macarrón
- Arroz

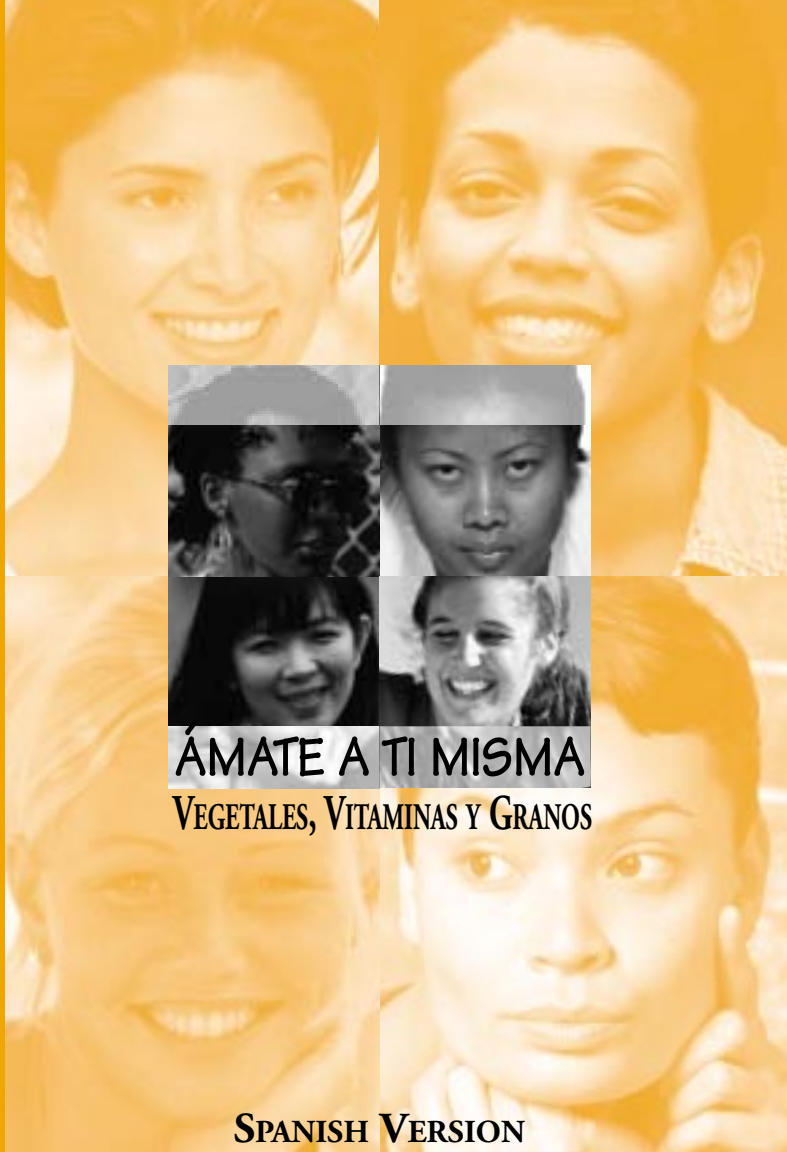
Fuentes de alimentos naturales

- Frijoles negros
- Frijoles refritos
- Frijoles pinto
- Lentejas
- Arverjas
- Hígado de pollo
- Hígado de res
- Maní/cacahuate
- Espinaca
- Brocoli
- Jugo de naranja

FIRST STEP

NORTH CAROLINA Healthy Start FOUNDATION

35,000 copias de este documento público fueron imprimidas a un costo de $2,765.00 o $.079 por copia.



ÁMATE A TI MISMA

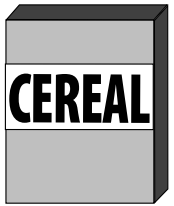
Vegetales, Vitaminas y Granos

Spanish Version

La Buena Salud—
Se Ve Bien, Se Siente Bien

La forma como tratas a tu cuerpo es una expresión de amor a ti misma. Da una mirada a lo que tu comes. Los expertos están de acuerdo que consumiendo suficiente ácido fólico de la vitamina B, te brinda una salud envidiable.

Es más, consumiendo 400 mcg. de ácido fólico puede ayudar a disminuir el riesgo de ataques al corazón y apoplejía.



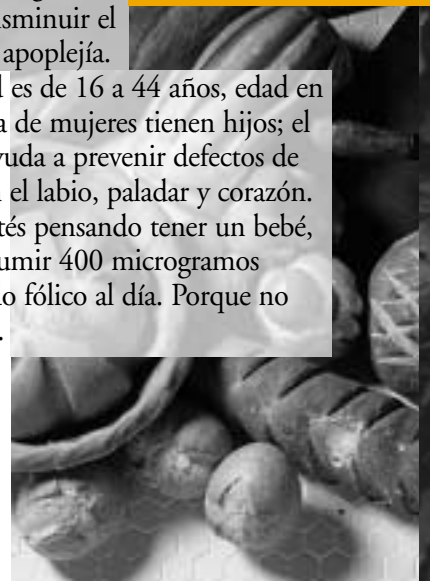
Y si tu edad es de 16 a 44 años, edad en que la mayoría de mujeres tienen hijos; el ácido fólico ayuda a prevenir defectos de nacimiento en el labio, paladar y corazón. Aunque no estés pensando tener un bebé, necesitas consumir 400 microgramos (mcg.) de ácido fólico al día. Porque no todos los bebés son planeados.

Ácido Fólico
Lo Necesitas Diariamente

Tú quieres verte y sentirte de la mejor manera ¿verdad? Comer comidas saludables es una forma inteligente y económica para verse y sentirse de lo mejor. Vegetales de hojas verdes oscuras, frijoles y arvejas, granos enteros y frutas te ayudan a verte y sentirte bien.

La vitamina B, llamada ácido fólico, puede ser tomada como un suplemento vitamínico. También se encuentra en forma natural en muchos alimentos, y es llamado foliate o foliacin.

No importa como lo llames, el consumir suficiente ácido fólico es saludable para ti.



La forma más fácil de consumir la cantidad adecuada de ácido fólico es tomar diariamente una cápsula de multi-vitminas que tenga 400 microgramos cada dia.

Te Lo Mereces

La buena salud se ve bien. Pero, más importante, la buena salud se siente bien. Ama a tu cuerpo comiendo saludablemente. Y asegúrate de consumir 400 microgramos de ácido fólico cada día.

Este paso tan simple te ayudará a que te sientas y veas de la mejor manera.

Para más información sobre ácido fólico llama a La Línea de Reursos de Salud Familiar de Carolina del Norte al 1-800-367-2229.

Cómo Leer Esta Etiqueta

Las etiquetas de alimentos facilitan encontrar alimentos que contienen ácido fólico. Estas etiquetas indican lo que obtienes en ese alimento comparado con lo que necesitas diariamente. Come alimentos con un contenido de por lo menos 25% de VD (valor diario).

Las vitaminas como el ácido fólico están indicadas al final de la etiqueta. Usa la muestra para saber cómo encontrar la cantidad de ácido fólico.

Nutrition Facts
Serving Size ¾ Cup (28g)
Servings per Container about 10

Amount Per Serving	Cereal	Cereal with ½ cup Skim Milk
Calories	100	140
Calories from Fat	0	0
	% Daily Value**	
Total Fat* 0g	0%	0%
Saturated Fat 0g	0%	0%
Cholesterol 0mg	0%	0%
Sodium 90mg	4%	7%
Total Carbohydrate 23g	8%	10%
Dietary Fiber 3g	12%	12%
Sugars 6g		
Protein 3g		
Vitamin C	0%	2%
Calcium	0%	10%
Folate	25%	25%

❶ Encuentra la línea donde el ácido fólico está indicado. Busca el porcentaje de VD. Esta muestra dice 25%.

❷ Usa este gráfico para ver cuánto ácido fólico hay en 25%-50% de VD.

% de VD	Mcg	% de VD	Mcg
25%	100	40%	160
30%	120	50%	200

❸ Indica la cantidad de ácido fólico para cada comida del día.
____Desayuno ____Almuerzo ____Cena ____Refrigerio "snack" ____TOTAL

❹ Suma los números de todas tus comidas. Si el total es más de 400 mcg cada día, probablemente estás consumiendo la cantidad suficiente de ácido fólico.

Rutinas diarias

Trata de comer alimentos con ácido fólico en cada comida. Relaciona el tomar la multivitamina con una actividad diaria, como lavarse los dientes, de esta manera no te olvidarás.