

Folic Acid

For a Healthy Baby and a Healthy You

What is folic acid?

Folic acid is a B vitamin that we must eat every day. Folic acid is found naturally in foods. It can also be found in fortified foods and in vitamin supplements.

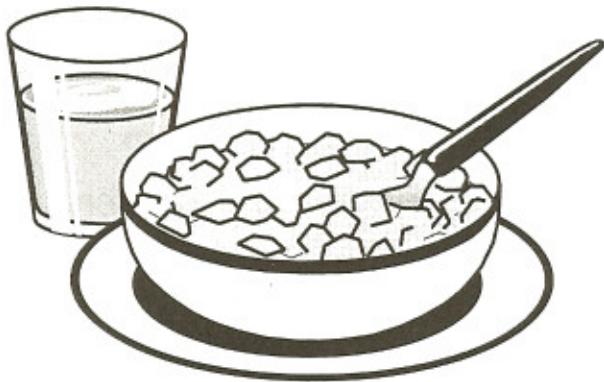
Why is folic acid important?

- It helps prevent a birth defect of the brain and spinal cord known as spina bifida.
- It helps form hemoglobin which carries oxygen in red blood cells.
- It may help protect against heart disease.



How much folic acid do I need every day?

You need 400 micrograms (mcg) of folic acid every day.



How can I get enough folic acid?

- Eat a fortified breakfast cereal every day that contains 100% of the recommended daily amount of folic acid (100% Daily Value).
- Take a multivitamin pill every day that contains 400 mcg of folic acid.
- Choose foods that are high in folic acid.

What are some other things I can do to get more folic acid?

- Always choose grain products labeled "enriched."
- Eat 3-5 servings of fruits and vegetables every day.
- Use a small amount of water when cooking vegetables. Try steaming, stir-frying, or microwaving.

Food Sources of Folic Acid

Excellent Sources: fortified breakfast cereals, most dried beans and peas, especially black beans and lentils

Very Good Sources: asparagus, baked beans, black-eye peas, chickpeas, collard greens, instant oatmeal, refried beans, spinach

Good Sources: avocado, beets, broccoli, Brussels sprouts, canned corn, enriched pasta, fortified bread, iceberg lettuce, mustard and turnip greens, navy beans, orange juice, peanuts

Adapted from material developed by Missouri Department of Health

North Carolina Department of Health and Human Services • Division of Public Health • Nutrition Services Branch
A. Dennis McBride, MD, MPH, State Health Director



This institution is an equal opportunity provider and employer.



25,000 copies of this public document were printed at a cost of \$665.00 or \$0.027 per copy. 11/00

Ácido Fólico

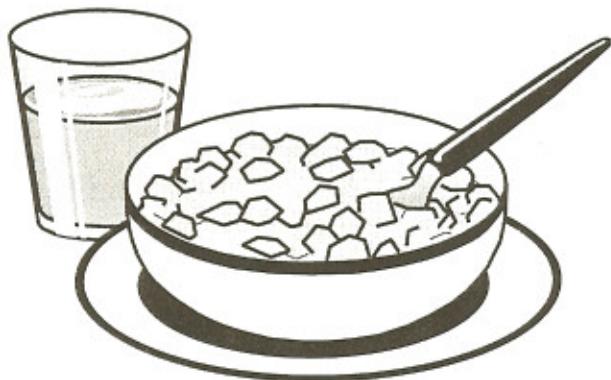
Para Bebés y Madres Sanas

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es una vitamina B que debemos comer todos los días. El ácido fólico es natural en algunos alimentos. También se encuentra en comidas enriquecidas y en los suplementos vitamínicos.

¿Por qué es importante el ácido fólico?

- Ayuda a evitar un defecto de nacimiento del cerebro y la espina dorsal que se llama "spina bífida".
- Ayuda a formar la hemoglobina que lleva el oxígeno en los glóbulos rojos de la sangre.
- Posiblemente ayuda a proteger contra enfermedades cardíacas.



¿Cuánto ácido fólico necesito todos los días?

Necesitará unos 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días.

¿Cómo se obtiene suficiente ácido fólico?

- Al comer todos los días un cereal de desayuno enriquecido, que debe contener 100% de la cantidad diaria recomendada de ácido fólico (100% del valor diario, "100% Daily Value" en inglés).
- Al tomar todos los días una pastilla vitamínica que contiene 400 mcg de ácido fólico.
- Al seleccionar comidas que contienen mucho ácido fólico.

¿Cuáles son algunas de las cosas que puedo hacer para obtener más ácido fólico?

- Seleccione siempre productos con la palabra "enriched" en la etiqueta.
- Coma de 3 a 5 porciones de frutas y verduras todos los días.
- Use poca agua al cocinar verduras. Cocinelas al vapor o en el microondas o fríalas en muy poco aceite.

Los Alimentos que Contienen Ácido Fólico

Fuentes Excelentes: cereales de desayuno enriquecidos, frijoles secos, guisantes secos, especialmente frijoles negros y lentejas

Fuentes Muy Buenas: avenate instantáneo, caupís o guisantes tropicales, espárragos, espinaca, frijoles cocidos en salsa, frijoles refritos, garbanzos

Fuentes Buenas: aguacate, brócoli, cachuantes (mani), col de Bruselas, frijoles blancos, jugo de naranja, lechuga, maíz enlatado, pan extra enriquecido, pasta remolachas