



FOLIC ACID HEALTH ACTION SHEET

WHAT IS FOLIC ACID?

Folic acid is a B vitamin that every cell in your body needs for normal growth and development. Taking folic acid before and during early pregnancy can help prevent serious birth defects of the brain and spine called neural tube defects (NTDs). The neural tube is the part of a developing baby that becomes the brain and spinal cord. Some studies also show that folic acid may help prevent birth defects in a baby's mouth called cleft lip and palate.

WHY DO YOU NEED FOLIC ACID BEFORE PREGNANCY?

Taking folic acid before and during pregnancy can help lower your risk of having a baby who has an NTD by 70 percent.

Plan to take folic acid before pregnancy, even if you're not trying to get pregnant. Here's why:

- NTDs happen in the first month of pregnancy, before you may know that you're pregnant.
- Nearly half of all pregnancies in the U.S. are unplanned.

HOW MUCH FOLIC ACID DO YOU NEED EACH DAY?

Your body needs 400 micrograms (mcg) of folic acid when you aren't pregnant. During pregnancy, this amount increases to 600 mcg every day.

The food that you eat has folic acid in a different form, called folate. It's hard to get all the folic acid you need only from food because your body doesn't absorb folate as well as it absorbs folic acid.

Even if you eat healthy foods every day, the best way to get all the folic acid you need is by taking a vitamin supplement with folic acid in it.

Go to marchofdimes.org/FolicAcid for more information and resources.

WHAT CAN YOU DO?

- Before pregnancy, take a vitamin supplement with 400 mcg of folic acid each day, even if you're not trying to get pregnant.
- During pregnancy, take a prenatal vitamin each day that has 600 mcg of folic acid in it.
- Eat healthy foods that contain folic acid.

TAKE ACTION

Even if you are not planning a pregnancy right now, your body needs folic acid.

Take a vitamin supplement with folic acid in it.

Are you taking any of these?

- A multivitamin
- A supplement that contains just folic acid
- A prenatal vitamin

Eat foods that contain folic acid.

Which one of these are you eating regularly?

- Fortified breakfast cereals
- Enriched bread, rice or pasta
- Spinach
- Beans
- Lentils
- Peas
- Avocados
- Eggs
- Asparagus
- Romaine lettuce
- Broccoli
- Peanuts or peanut butter
- Oranges or orange juice
- Bananas
- Products made with fortified corn masa flour



HOJA DE ACCIÓN DE SALUD SOBRE EL ÁCIDO FÓLICO

¿QUÉ ES EL ÁCIDO FÓLICO?

El ácido fólico es una vitamina B que cada célula de su cuerpo necesita para su crecimiento y desarrollo. Tomar ácido fólico antes y durante el comienzo del embarazo puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento del cerebro, columna vertebral y médula espinal llamados defectos del tubo neural. El tubo neural es la parte del bebé en desarrollo que se convertirá en el cerebro y la médula espinal. Algunos estudios muestran que el ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento en la boca del bebé, llamados labio leporino y paladar hendido.

POR QUÉ NECESITA ÁCIDO FÓLICO ANTES DEL EMBARAZO

Tomar ácido fólico antes y durante el embarazo puede ayudar a reducir en un 70 por ciento el riesgo de tener un bebé con un defecto del tubo neural.

Planee tomar ácido fólico antes del embarazo, aunque no esté buscando un embarazo en estos momentos. Estas son las razones:

- Los defectos del tubo neural suceden el primer mes de embarazo, tal vez antes de que confirme su embarazo.
- Hasta casi la mitad de los embarazos en los Estados Unidos ocurren sin ser planificados.

¿CUÁNTO ÁCIDO FÓLICO NECESITA CADA DÍA?

Su cuerpo necesita 400 microgramos (mcg) de ácido fólico cuando antes del embarazo. Durante el embarazo, esta cantidad aumenta a 600 mcg cada día.

En los alimentos, el ácido fólico se presenta de forma distinta llamada "folato". Es difícil obtener todo el ácido fólico que necesita solo de los alimentos que consume, porque su cuerpo absorbe mejor el ácido fólico que el folato.

Aunque todos los días usted coma alimentos sanos, la mejor manera de obtener todo el ácido fólico que necesita es tomando un suplemento de vitaminas con ácido fólico.

¿QUÉ PUEDE HACER?

- Antes del embarazo, tome cada día un suplemento de vitaminas con 400 mcg de ácido fólico, aunque no esté buscando un embarazo.
- Durante el embarazo, tome cada día una vitamina prenatal con 600 mcg de ácido fólico.
- Coma alimentos sanos que contengan ácido fólico.

ACTÚE

Aunque no esté planeando un embarazo en este momento, su cuerpo necesita ácido fólico.

Tome un suplemento de vitaminas con ácido fólico.

¿Está tomando algunos de estos?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Una multivitamina | <input type="checkbox"/> Un suplemento que contiene ácido fólico solamente |
| <input type="checkbox"/> Una vitamina prenatal | |

Coma alimentos que contengan ácido fólico.

¿Cuáles de estos alimentos ricos en ácido fólico come con regularidad?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cereales fortificados para el desayuno | <input type="checkbox"/> Brócoli |
| <input type="checkbox"/> Pastas, arroz o panes enriquecidos | <input type="checkbox"/> Cacahuete o mantequilla de cacahuete |
| <input type="checkbox"/> Espinaca | <input type="checkbox"/> Naranjas o jugo de naranja |
| <input type="checkbox"/> Frijoles | <input type="checkbox"/> Bananas (cambur o guineo) |
| <input type="checkbox"/> Lentejas | <input type="checkbox"/> Productos elaborados con harina masa de maíz fortificada |
| <input type="checkbox"/> Chícharos (guisantes) | |
| <input type="checkbox"/> Aguacates | |
| <input type="checkbox"/> Huevos | |
| <input type="checkbox"/> Espárragos | |
| <input type="checkbox"/> Lechuga romana | |

Visite nacersano.org/acidofolico para más información y recursos