

# Usted necesita ácido fólico

El ácido fólico es una vitamina que usted necesita todos los días. Ayuda para que los bebés nazcan sanos. Reduce las posibilidades de que los bebés nazcan con defectos de nacimiento.

Tome ácido fólico antes de quedar embarazada. Necesita **400 microgramos** (mcg) de ácido fólico todos los días.

Las primeras semanas de embarazo es cuando el cerebro y la columna vertebral del bebé comienzan a desarrollarse. El ácido fólico le ayuda a su bebé a tener un desarrollo normal. Ayuda a prevenir defectos de nacimiento del cerebro y la espina dorsal.

Asegúrese de obtener suficiente ácido fólico cada día.

- Tómese una pastilla de vitaminas cada día.
- Asegúrese de que esta vitamina contenga **400 mcg** de ácido fólico.
- Cómprelas en cualquier farmacia. Lea las etiquetas antes de comprarlas.

En vez de una pastilla, tal vez prefiera desayunar un cereal que contenga ácido fólico. Sólo tiene que asegurarse de que cada porción contenga **400 mcg** de ácido fólico.

Tal vez necesite más de **400 mcg** diarios. Consulte con su doctor antes de quedar embarazada. Pregúntele a su doctor si debe tomar más de **400 microgramos**.

## Recuerde...

- Tómese una vitamina diaria que tenga ácido fólico. Lea las etiquetas.
- Tal vez prefiera desayunar cereal que contenga ácido fólico. Lea las etiquetas.
- A muchos alimentos les agregan ácido fólico, por ejemplo:
  - Pan, arroz, y pastas
  - Harina blanca o de maíz
  - Algunos cereales secos
- Lea las etiquetas.
- Coma alimentos que naturalmente contienen ácido fólico.
  - Coma frijoles, lentejas, o crema de cacahuete.
  - Escoja vegetales como la lechuga romana, espinacas, el brócoli, y el elote.
  - Use productos con granos integrales

Hay muchas mujeres que salen embarazadas sin haberlo planeado. Muchas mujeres ni siquiera saben que están embarazadas hasta que han pasado algunas semanas. Pero, las primeras semanas del embarazo son muy importantes. Durante ese tiempo es cuando los bebés corren el riesgo de contraer defectos congénitos y otros problemas médicos.

Es importante que se conserve sana, aún antes de salir embarazada. Conservarse sana y saludable es lo mejor para usted. Es lo mejor para el bebé que va a tener algún día. Aunque todavía no esté planeando un embarazo, usted debe mantenerse sana y saludable.

Usted puede comenzar a cuidarse desde ahora. Haga lo siguiente:

- Tome vitaminas todos los días. Asegúrese de que la vitamina contiene 400 microgramos de ácido fólico.
- Hable con su doctor sobre la diabetes. Si existe la posibilidad de que usted tenga diabetes, pueden ofrecerle ayuda.
- No fume.
- Obtenga los exámenes para detectar las enfermedades que se transmiten sexualmente, como el herpes y la clamidia. Pídale a su doctor o al personal de su clínica que la examinen.
- Obtenga la ayuda que necesita si la maltrata su pareja, o alguna otra person. Llame a algún refugio cercano, o a una línea de teléfono especial para estas emergencias. Cuénteles de su situación a alguien de su confianza.
- Coma alimentos nutritivos todos los días. Coma diferentes tipos de granos integrales, frutas y verduras. Evite las grasas.