

# Ácido fólico

## 1 ¡HAZLO RÁPIDO!

Una forma rápida de obtener la dosis diaria de ácido fólico es tomando una multivitamina todos los días. Verificar la etiqueta para asegurarse que contiene la cantidad diaria recomendada de 400 mcg.



## 2 ¡HAZLO FACIL!

Muchos cereales para el desayuno contienen 100% de la cantidad diaria recomendada de ácido fólico por porción. Verificar la etiqueta para asegurarse.

## 3 ¡HAZLO DELICIOSO!

Mejorar el consumo de vitaminas disfrutando de un licuado saludable. Mezclar los siguientes ingredientes para un nutritivo licuado tropical:



- 1 banano pequeño
- 1/2 taza de mango
- 1/2 taza de piña
- 3/4 taza de jugo de naranja, y hielo

El ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos congénitos del cerebro y columna vertebral

Para aprender más sobre el ácido fólico, visitar:

<http://www.cdc.gov/ncbddd/folicacid/about.html>

o llamar a

El Centro Nacional de Defectos Congénitos  
1-800-232-4636

