

El siguiente menú es un ejemplo de cómo puede usted aumentar su ingestión de ácido fólico:

	Microgramos de folato
<b>Desayuno</b>	
1 taza de jugo de naranja*	110
1 taza de arroz blanco, enriquecido	110
1 huevo revuelto*	18
1/2 papaya fría	57
1 taza de leche - 2%*	13
<b>Almuerzo ligero</b>	
1 taza de Cheerios* multicereales	400
1 naranja mediana	40
<b>Comida</b>	
Sandwich de jamón y queso	78
1/2 taza de sopa de judías	70
1 taza de lechuga romana picada con 2 cucharadas grandes de aderezo ranchero	76
1 plátano manzana	12
1 taza de leche - 2%*	13
<b>Merienda</b>	
1 galleta de avena con mantequilla de cacahuete	35
1 taza de jugo de piña*	28
<b>Cena</b>	
1 taza de fritura de carne de res con brócoli	52
1/2 taza de arroz blanco enriquecido	55
4 zanahorias* con 2 cucharadas grandes de aderezo ranchero	40
1 taza de leche - 2%*	13
<b>Total</b>	<b>1220</b>

\* Contiene alimentos WIC

Fuente: [www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/)  
First DataBank Nutritionist Pro

Para más información sobre el ácido fólico y los defectos del tubo neural, le rogamos se ponga en contacto con las siguientes entidades:

**American Academy of Pediatrics**

141 Northwest Point Blvd.  
Elk Grove Village, IL 60007  
(847) 434-4000

*Dirección electrónica: [pubs@aap.org](mailto:pubs@aap.org)*

Pregunte por la *Guía de recursos para padres*

**Folic Acid Council of Hawaii (HMHB)**

1500 S. Beretania Street, Suite 408  
Honolulu, Hawaii 96826  
(808) 951-5805

*Dirección electrónica: [info@hmhb-hawaii.org](mailto:info@hmhb-hawaii.org)*

**MothersCare for Tomorrow's Children**

1953 South Beretania Street, Suite 3A  
Honolulu, Hawaii 96826  
En Oahu: (808) 535-7988  
En las islas vecinas: 1-800-772-3020

**March of Dimes - Delegación de Hawaii**

1451 South King Street, Suite 504  
Honolulu, Hawaii 96814  
En Oahu: (808) 973-2155

En las islas vecinas: 1-800-272-5240

*Dirección electrónica: [HI345@modimes.org](mailto:HI345@modimes.org)*

**Shriners Hospital for Children**

1310 Punahou Street  
Honolulu, Hawaii 96826  
En Oahu: (808) 941-4466  
En las islas vecinas: 1-888-888-6314

*Dirección electrónica: [shriners@pixi.com](mailto:shriners@pixi.com)*

**Departamento de Salud de Hawai  
Delegación de Servicios WIC para  
mujeres, bebés, y niños**

235 South Beretania Street, Suite 701  
Honolulu, Hawaii 96813  
En Oahu: (808) 586-8175  
En las islas vecinas: 1-888-820-6425

*Dirección electrónica: [wic@mail.health.state.hi.us](mailto:wic@mail.health.state.hi.us)*

Enero de 2003

*Agradecemos el apoyo prestado por el Folic Acid Council of Hawaii para llevar a cabo la primera edición de este folleto.*

# Ácido fólico



Una  
alimentación  
para un futuro  
más sano

## ¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es una vitamina B necesaria para el crecimiento humano y el buen estado de la sangre. Las fuentes de ácido fólico se llaman folatos.



## ¿Por qué el ácido fólico es tan importante para las mujeres?

Muchas mujeres no saben cuándo se van a quedar embarazadas, y no saben que lo están durante las primeras semanas del embarazo. Estudios recientes sugieren que la presencia de ácido fólico antes y durante el principio del embarazo ayuda a proteger a los niños contra malformaciones congénitas denominadas **defectos del tubo neural**. Por ello, el mejor momento para asegurarse de que se está ingiriendo la cantidad suficiente de ácido fólico es *ahora*.



## ¿Qué son los defectos de tubo neural?

Los defectos de tubo neural son las malformaciones congénitas discapacitadoras más frecuentes en los Estados Unidos. El tubo neural se desarrolla en el cerebro y la médula espinal del bebé. Si el cerebro o la médula espinal no se desarrollan correctamente, el bebé puede quedar paralizado o retrasado mental, o puede incluso morir.



## ¿Quién puede tener un hijo con un defecto del tubo neural?

Cualquier mujer que pueda quedar embarazada tiene *algún* riesgo de dar a luz un bebé con defecto de tubo neural. Muchas de las causas de los defectos de nacimiento no se conocen aún. Algo importante que las mujeres pueden hacer para reducir este riesgo es ingerir ácido fólico en cantidades suficientes.



## ¿Qué cantidad de ácido fólico necesito tomar?

El Servicio de Salud Pública de Estados Unidos recomienda que todas las mujeres en edad fértil ingieran 400 microgramos de ácido fólico al día. Esto es más de lo que toman normalmente la mayoría de las mujeres.

Las mujeres que ya hayan alumbrado un hijo con defecto de tubo neural deben consultar a su proveedor de servicios médicos sobre el ácido fólico si están planeando otro embarazo.



## ¿Cómo puedo tomar más ácido fólico?

Pruebe cualquiera de las siguientes opciones:

- Coma 5 frutas y verduras al día.
- Compre cereales para desayuno enriquecidos con ácido fólico y otros cereales enriquecidos.
- Lea con cuidado las etiquetas de los alimentos atendiendo al ácido fólico. Nota: la mayor parte del arroz procedente de Hawai no está enriquecido con ácido fólico. Compre con atención.
- Beba un vaso de jugo de naranja.
- Coma judías o guisantes en sopas, ensaladas o guisos.
- Las verduras cocínelas al vapor, frías en poco aceite, cocínelas en el microondas, o hiérvalas en un poco de agua.
- Consulte a su médico acerca de la posibilidad de obtener un suplemento de vitaminas y minerales que contenga 400 microgramos de ácido fólico.

## ¿Tiene el ácido fólico otros beneficios para la salud?

Nuevos estudios indican que el ácido fólico puede ayudar a prevenir enfermedades del corazón. El ácido fólico en cantidad suficiente puede ayudarle a usted y a sus hijos a disfrutar de un futuro pleno de salud.

### Fuentes alimenticias de ácido fólico

\*Alimento WIC

#### Altas

- \*Frijoles o judías
- Fresas
- Lechuga romana
- \*Jugo de naranja
- \*Jugo de piña
- Espinaca
- \*Cereales para desayuno enriquecidos

#### Medias

- Maíz
- \*Mantequilla de cacahuete
- Guisantes
- Brócoli
- Arroz, folato enriquecido
- Mango
- Aguate

#### Bajas

- \*Queso
- Papaya
- Pan
- Tofu
- \*Leche
- \*Huevos
- Plátanos