

Mujer, si tomas la Vitamina Acido Fólico has pasado la prueba

¿Podrías quedar embarazada? La vitamina ácido fólico, ayuda a prevenir un defecto del nacimiento. Este grave defecto se conoce como espina bífida. Los bebés que nacen con este defecto son lisiados y pueden tener problemas en aprendizaje.

¿Cómo estar segura de que estás consumiendo el ácido fólico que necesitas cada día? De varias maneras. Tomando una multivitamina que contenga los 400 microgramos del ácido fólico recomendado. Otra forma es consumiendo un cereal de desayuno que contenga un 100 por ciento del valor diario recomendado de la vitamina. Examina la etiqueta para esta información. Algunos alimentos como el arroz enriquecido y las pastas enriquecidas proveen parte de las cantidades recomendadas de la vitamina.

¿Otras formas de obtener esta vitamina? En los alimentos el ácido fólico se conoce como folato. Antes de utilizarse el folato debe convertirse en ácido fólico. Las frutas y vegetales proveen folato. Frutas como la naranja (chinas) y las fresas son buenas fuentes. Los vegetales como el brécol, los espárragos, espinacas y otros de hoja con un color verde intenso. Los frijoles (habichuelas) y el maní son fuentes de folatos también. Consúmalos a menudo como parte de su alimentación saludable además de los 400 microgramos de la vitamina que hay en la píldora o en el cereal.

Comience el hábito de tomar su ácido fólico cada día para prevenir espina bífida. Esto es asunto serio. Esté en su mejor forma. ¡Tome su ácido fólico comenzando hoy!

Para más información sobre cómo prevenir otros defectos de nacimiento, visite la red [www.marchofdimes.com](http://www.marchofdimes.com), [www.folicacidnow.net](http://www.folicacidnow.net), [www.osceolahealth.org](http://www.osceolahealth.org). En este último, busque bajo "community nutrition program". Asegúrese de consultar con su médico si ha tenido algún embarazo afectado por defectos del nacimiento.

Marie LoPresti RD, LD/N es una Nutricionista de la Comunidad con el Departamento de Salud del Condado de Osceola. Para tener información sobre seminarios gratuitos para personas con diabetes, presión alta, colesterol alto y manejo del peso llame al 407-343-2082. Llame al 407-343-2000 para obtener información sobre los servicios que ofrece el Departamento de Salud en las localidades de Kissimmee, St. Cloud y Poinciana. Para participar del Programa de alimentación suplementaria WIC (para mujeres embarazadas o lactantes y niños hasta los 5 años) llame al 407-343-2085.