

Recuerda



Todas las personas mayores de 10 años de edad necesitan ácido fólico. Toma todos los días una vitamina con **400 mcg de ácido fólico** y come alimentos ricos en folato (vitamina B9) como: habichuelas, guisantes, lentejas, pescado, huevo y vegetales de color verde oscuro.

En caso de estar embarazada consulta con tu obstetra la cantidad recomendada.



PARA MÁS INFORMACIÓN
COMUNÍCATE CON LA SECCIÓN MADRES,
NIÑOS Y ADOLESCENTES AL
787-765-2929
NIVEL CENTRAL: EXT. 4550



OFICINA REGIONALES: **787-765-2929**

Arecibo	Ext. 4811	Fajardo	Ext. 4814
Bayamón	Ext. 4812	Mayagüez	Ext. 4815
Caguas	Ext. 4813	Metropolitana	Ext. 4816
Ponce	Ext. 4817		



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

Oriéntate sobre el cuidado de tu salud durante la edad reproductiva y el embarazo.
www.salud.pr.gov/encuentro_mi_vida

Sección Madres, Niños y Adolescentes
DEPARTAMENTO DE SALUD
PO BOX 70184
SAN JUAN, PR 00936-8184



OFICINA DE LA
PROCURADORA DE LAS
MUJERES
GOBIERNO DE PUERTO RICO

REV. 2025

Este material es sufragado con fondos del MCH Block Grant #B04MC52950 de la Propuesta de Título V de la Ley de Seguridad Social



ÁCIDO FÓLICO

Una vitamina, grandes beneficios



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO

ÁCIDO FÓLICO

Es una **vitamina B** que ayuda al organismo a crear células nuevas. Su consumo durante la **edad reproductiva y el embarazo** puede marcar la diferencia entre el nacimiento de un bebé sano y la aparición de anomalías en el bebé.



CONSUMO DE ÁCIDO FÓLICO

Consumir a diario al menos **400 microgramos (mcg) de ácido fólico** y comer alimentos ricos en folato como: habichuelas, guisantes, lentejas, pescado, huevo y vegetales de color verde oscuro (espinaca, lechuga romana, espárragos) tiene muchos beneficios.

BENEFICIOS DEL CONSUMO DE ÁCIDO FÓLICO



Disminuye los riesgos de algunas enfermedades

El consumo de ácido fólico tiene efectos positivos en la prevención de enfermedades del corazón y sistema digestivo.



Disminuye los defectos de nacimiento en infantes

El ácido fólico es esencial para la prevención de defectos congénitos en la columna vertebral del bebé, conocido como defectos del tubo neural. Estos defectos son las malformaciones más comunes del sistema nervioso.

La espina bífida se produce cuando la médula espinal y la columna vertebral no se cierran completamente. Mientras que la anencefalia ocurre cuando el cerebro del feto no se desarrolla adecuadamente.

IMPORTANCIA DEL ÁCIDO FÓLICO

Como no conoces el momento preciso en que quedarás embarazada, es importante consumir a diario una vitamina con ácido fólico durante la edad reproductiva.

Esta vitamina es esencial para el crecimiento y desarrollo saludable del bebé.



Comparte esta información con las mujeres en edad reproductiva que conozcas y habla con tu ginecólogo sobre la importancia del consumo de esta vitamina.

