

EVERY WOMAN NEEDS FOLIC ACID FOLIC ACID-RICH FRUITS AND VEGETABLES



WHAT IS FOLIC ACID?

Folic acid is a vitamin that is often lacking in women's diets.

WHY DO I NEED FOLIC ACID?

Folic acid helps prevent birth defects. A baby's brain and spine grow during the first month of pregnancy. Folic acid also helps prevent cancer and heart disease.

WHAT IF I AM NOT PLANNING ON HAVING A BABY?

About half of pregnancies are not planned. That's why you need folic acid every day if there's a chance you could get pregnant. By the time you know you're pregnant, your baby's brain and spine are already formed.

HOW MUCH FOLIC ACID DO I NEED?

Non-pregnant women need 400 micrograms (mcg) of folic acid every day. Pregnant women need 600 mcg per day and lactating women require 500 mcg per day.

There are three ways to get this much in your diet:

1. Take a vitamin pill every day that contains the required amount of folic acid.
2. Eat a fortified breakfast cereal every day that contains 100% of the recommended daily amount (100% Daily Value) of folic acid.
3. Choose foods that are high in folic acid.

WHICH FOODS SHOULD I CHOOSE?

Foods with folic acid added to them

All enriched grain foods have folic acid added to them: breads, rice, macaroni, noodles, cereal, cornmeal and corn masa flour.

Fruits and vegetables

The foods on the right are rich in folic acid. Eat at least five servings every day. *Tip: Cook vegetables just until done to keep folic acid content high.*



FOLIC ACID-RICH FRUITS AND VEGETABLES

- Asparagus
- Bananas
- Beets
- Black beans
- Broccoli
- Brussel sprouts
- Cantaloupe
- Cauliflower
- Chick peas
- Collard greens
- Green peas
- Honeydew melon
- Kiwi fruit
- Lentils
- Lima beans
- Mustard greens
- Oranges
- Orange juice
- Pineapple juice
- Romaine lettuce
- Spinach
- Strawberries
- Tomato juice
- Turnip greens



HOW DO I FIND FOLIC ACID ON FOOD LABELS?

Folic acid may also be called folate or folacin on food labels. If the Daily Value is 10% or higher, the food is a good source of folic acid. My plan for getting enough folic acid:

FOR MORE INFORMATION

Talk to your local WIC agency staff. For contact information, call 515-281-6650 or visit www.signupwic.com or <http://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply>.

This institution is an equal opportunity provider.



CADA MUJER NECESITA ÁCIDO FÓLICO



¿QUÉ ES EL ÁCIDO FÓLICO?

El ácido fólico es una vitamina que con frecuencia falta en la dieta de las mujeres.

¿POR QUÉ NECESITO ÁCIDO FÓLICO?

Para prevenir los defectos de nacimiento. El ácido fólico ayuda a que crezcan el cerebro y la columna vertebral de los bebés durante el primer mes de embarazo. El ácido fólico también ayuda a prevenir el cáncer y las enfermedades cardíacas.

¿QUÉ SUCEDE SI NO ESTOY PENSANDO EN TENER UN BEBÉ?

Casi la mitad de los embarazos no son planificados. Por eso es que necesita ácido fólico todos los días si hay alguna probabilidad de que quede embarazada. En el momento en que se entere de que está embarazada, el cerebro y la columna vertebral de su bebé ya estarán formados.

¿CUÁNTO ÁCIDO FÓLICO NECESITO?

Las mujeres que no están embarazadas necesitan 400 microgramos (mcg) de ácido fólico por día. Las mujeres embarazadas necesitan 600 mcg por día y las mujeres que están amamantando necesitan 500 mcg por día. Hay 3 maneras de obtener esto en su diet. Tome una píldora de vitaminas todos los días que contenga la cantidad de ácido fólico necesaria.

1. Tome una vitamina todos los días que contenga la cantidad recomendada de ácido fólico
2. Desayune cada día con un cereal fortificado que contenga el 100% de la cantidad recomendada diariamente de ácido fólico.
3. Elija comidas ricas en ácido fólico.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBERÍA ELEGIR?

Alimentos con ácido fólico agregado

Todos los alimentos de granos enriquecidos tienen ácido fólico agregado: panes, arroz, macarrones, fideos, cereales, harina de maíz, y masa de harina de maíz.

Frutas y verduras

Estos alimentos son ricos en ácido fólico. Coma al menos cinco porciones por día. Consulte la lista de frutas y verduras.

Sugerencia: Cocine las verduras el tiempo justo para mantener el contenido de ácido fólico alto.



FRUTAS Y VERDURAS RICAS EN ÁCIDO FÓLICO

- Espárragos
- Plátanos
- Betabeles
- Frijoles negros
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Melones
- Coliflores
- Garbanzos
- Hojas de col rizada
- Chicharos verdes
- Melones dulces
- Kiwis
- Lentejas
- Habas
- Hojas de mostaza
- Naranjas
- Jugo de naranja
- Jugo de piña
- Lechuga romanitae
- Espinacas
- Fresas
- Jugo de tomate
- Hojas de nabo



¿CÓMO ENCUENTRO EL ÁCIDO FÓLICO EN LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS?

El ácido fólico se puede llamar también folato o folacina en las etiquetas de las comidas. Si el valor diario es de 10% o superior, el alimento es una buena fuente de ácido fólico. Mi plan para obtener suficiente ácido fólico:

PARA MÁS INFORMACIÓN

Hable con el personal de su agencia local de WIC. Para obtener información de contacto, llame al **515-281-6650** o www.signupwic.com o <http://idph.iowa.gov/wic/how-to-apply>. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

