

Get Folic Acid Every Day



To get enough folic acid, you need to take a multivitamin with at least 400 micrograms (mcg) of folic acid, with food, every day. In addition, eat a varied diet rich in folate.

- Folic acid is a B vitamin your body needs to be healthy. Folic acid can help prevent birth defects of a baby's brain and spine.
- Folic acid is added to foods such as enriched breads, flours, pastas, rice, cornmeal, and cereals.
- Folate, a form of folic acid, is found naturally in foods such as leafy, dark green vegetables, citrus fruits and juices, lentils, and beans.



...in	
...acin	40%
Vitamin B ₆	100%
Folate 665mcg DFE (400mcg folic acid)	166%
Vitamin B ₁₂	250%
Biotin	100%
...othenic Acid	

Tome ácido fólico diariamente



Para tener suficiente ácido fólico, necesita tomar un multivitamínico que contenga al menos 400 microgramos (mcg) de ácido fólico, con alimentos, todos los días. Además, consuma una dieta variada rica en folato.

- El ácido fólico es una vitamina B que su cuerpo necesita para estar sano. El ácido fólico puede ayudar a prevenir defectos en el cerebro o en la columna de su bebé.
- El ácido fólico se agrega a alimentos como panes enriquecidos, harinas, pastas, arroz, harina de maíz y cereales.
- El folato, una forma de ácido fólico, se encuentra naturalmente en algunos alimentos, como verduras de hoja verde oscuro, frutas y jugos cítricos, lentejas y frijoles.

