



Folic acid is a B vitamin also known as folate. Folic acid keeps your blood healthy and can prevent certain birth defects that happen in early pregnancies.

Folic Acid can be found in foods such as:

Peas

Corn

Peanut

Dried Beans

Dark Leafy Greens

White and Whole Wheat Breads

Beef Liver

Lean Beef

Bananas

Fortified Breakfast Cereals

Orange Juice

Please remember: eating these foods is not a substitute for taking prenatal vitamins.

Take vitamins in addition to eating healthy.



El Ácido Fólico es una vitamina B también llamada foliate. El Ácido Fólico mantiene su sangre saludable. También puede prevenir algunos defectos de nacimiento que pueden ocurrir en las primeras etapas del embarazo.

El Ácido Fólico puede ser encontrado en las siguientes comidas:

Arvejas

Maiz – Choclo – Elote

Maní

Frijoles Secos

Vegetales De Hojas Verdes

Pan De Harinas Blancas o Integrales

Bifes De Hígado

Carne Magra Sin Grasa

Bananas o Plántanos

Cereales Fortificados

Jugo de Naranja

Por favor, recuerde: el consumo de estos alimentos no sustituye a tomar vitaminas prenatales.

Tome vitaminas en combinación con una alimentación saludable