

¡Ácido Fólico Ahora! Información para los Padres



"¡Ácido Fólico Ahora!" es una campaña para ayudar a las niñas adolescentes y mujeres adultas a que obtengan suficiente ácido fólico y otras vitaminas en su dieta. Es un programa del Departamento de Salud Pública de San Francisco.

Como parte de la campaña, el Departamento de Salud está ofreciendo a todas las mujeres de San Francisco, entre 14 y 44 años, multi-vitaminas con ácido fólico *gratis*.

¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico es una vitamina B muy importante. Se le conoce como "folato" cuando se encuentra en los alimentos.

¿Por qué lo necesita mi hija?

Su hija necesita ácido fólico para estar saludable. El ácido fólico ayuda a que su cuerpo se desarrolle bien. Cada parte de su cuerpo lo necesita. El tomar a diario una multi-vitamina con ácido fólico puede ayudarle a su hija a:

- Reducir el riesgo de cáncer de seno, cuello cervical y del colon
- Tener un corazón más saludable



¿Por qué le va a gustar su hija!

A su hija le gustará porque es bueno para su cabello, su piel y sus uñas.

¿Cuánto necesita mi hija?

Las adolescentes necesitan por lo menos 400 mcg cada día. El ácido fólico puede ser más difícil de absorber de los alimentos. Es por eso que el Servicio de Salud Pública de los Estados Unidos recomienda que todas las niñas adolescentes y mujeres adultas tomen una multi-vitamina con ácido fólico a diario.

¡Nunca es muy temprano para comenzar un nuevo hábito de salud!

Los años de adolescencia son un buen momento para comenzar a tomar multi-vitaminas. El cuerpo de su hija se está preparando para su maternidad futura. Hable de

sus expectativas acerca de sexo y embarazo con su hija. Edúquela para su futuro. Una multi-vitamina con ácido fólico ANTES de embarazarse:



- Reducirá la probabilidad de tener un bebé que nazca con defectos congénitos graves del cerebro o la espina dorsal (defectos del tubo neural)
- Puede reducir el riesgo de parto y nacimiento prematuro (antes de lo previsto).

¡Ayude a su hija a obtener el suficiente ácido fólico todos los días!

- Anímela a obtener sus multi-vitaminas *gratis*
- Recuérdele tomarse su multi-vitamina todos los días
- Dele alimentos con ácido fólico o folato:
 - Cereales, pan y pasta que digan harina "enriquecida" o "fortificada" en el envase;
 - Espinacas, brócoli, hojas de berzas y hojas de mostaza cocidas;
 - Frijoles pintos, frijoles negros, lentejas, garbanzos y frijoles rojos;
 - Cacahuates y semillas de girasol;
 - Jugo de naranja, frambuesas y fresas
 - Aguacates
- ¡Sea un buen ejemplo! Coma bien. Tome una multi-vitamina con ácido fólico a diario para su salud.



¿Desea más información?

Visite <http://www.gofolic.org/espanol.html> en la red. ¡Si usted es una mujer menor de 45 años, llame al **1-800-300-9950** para averiguar cómo usted también puede obtener usted también un suministro de un año de multi-vitaminas *gratis*!



¡Ácido Fólico Ahora! es un proyecto de la Unidad MCAH del Departamento de Salud Pública de San Francisco. El proyecto fue hecho posible gracias a una concesión del fondo *Vitamin Cases Consumer Settlement Fund*. Creado como resultado de una demanda colectiva antimonopolio, uno de los propósitos del Fondo es mejorar la salud y la nutrición de los consumidores de California.