

Every Woman Needs Folic Acid

What is Folic Acid?

Folic acid is a vitamin that is often lacking in women's diets. It helps prevent birth defects as the 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 even 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 | • Chick peas | • Oranges |
| • Bananas | • Collard greens | • Orange juice |
| • Beets | • Green peas | • Pineapple juice |
| • Black beans | • Honeydew melon | • Romaine lettuce |
| • Broccoli | • Kiwi fruit | • Spinach |
| • Brussels sprouts | • Lentils | • Strawberries |
| • Cantaloupe | • Lima beans | • Tomato juice |
| • Cauliflower | • Mustard greens | • 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 800-532-1579 or visit hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-iowa or www.signupwic.com



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. 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 Entener 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 | • Garbanzos | • Naranjas |
| • Plátanos | • Hojas de col rizada | • Jugo de naranja |
| • Betabeles | • Chicharos verdes | • Jugo de piña |
| • Frijoles negros | • Melones dulces | • Lechuga romanitae |
| • Brócoli | • Kiwis | • Espinacas |
| • Coles de Bruselas | • Lentejas | • Fresas |
| • Melones | • Habas | • Jugo de tomate |
| • Coliflores | • Hojas de mostaza | • 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 800-532-1579, o visite hhs.iowa.gov/food-assistance/wic-iowa o www.signupwic.com.



Comm. 088(S) (6/26)

El USDA es un proveedor, empleador y prestador que ofrece igualdad de oportunidades."