

focus on folic acid

nutrition
facts

Did you know?

50% to 70% of brain and spine birth defects can be prevented if mothers get enough folic acid.

- Getting plenty of folic acid helps keep cells healthy. It helps with growth and development of cells.
- Having enough folic acid before and during pregnancy is important.
- Healthful diets with enough folic acid may reduce a woman's risk of having a child with a brain or spinal cord birth defect.
- Look for a cereal that has 50 to 100% Daily Value of folic acid to enjoy every day.
- Enriched bread, flour, pasta, rice, and most cold cereals are also fortified with folic acid.
- Check the label and choose products with at least 20% Daily Value of folic acid.



Folic Acid Favorites

Cereals (made with whole grain)	Asparagus
Avocado	Broccoli & Spinach
Beans & Lentils	Peanuts
Cantaloupe	Orange Juice (fortified with folic acid)

For
**Bean and
Veggie Wraps**
and hundreds of other
recipes, go to
BettyCrocker.com



bell institute
OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS

datos de
nutrición

conce'ntrate en el ácido fólico

¿Sabías esto?

Del 50% al 70% de los defectos de nacimiento en el cerebro y la médula espinal de los bebés se pueden prevenir si las madres reciben suficiente ácido fólico.

- Obtener ácido fólico en abundancia mantiene las células saludables. Ayuda con el crecimiento y el desarrollo de las células.
- Tener suficiente ácido fólico antes y durante el embarazo es importante.
- Las dietas saludables con suficiente ácido fólico pueden reducir el riesgo de una mujer de tener un niño con un defecto de nacimiento en el cerebro o la médula espinal.
- Busca un cereal que tenga de un 50 a 100% del valor diario de ácido fólico para disfrutarlo todos los días.
- El pan enriquecido, la harina, la pasta, el arroz y casi todos los cereales fríos también están fortificados con ácido fólico.
- Revisa la etiqueta y escoge productos con al menos un 20% del valor diario de ácido fólico.



Favoritos con ácido fólico

Cereales (hechos con grano integral)	Espárragos
Aguacate	Brócoli y espinaca
Frijoles y lentejas	Maníes
Melón tipo cantalupo	Jugo de naranja (fortificado con ácido fólico)

Para
**Wraps de frijoles
y vegetales**
y muchas más, visita
BettyCrocker.com



bell institute
OF HEALTH AND NUTRITION
GENERAL MILLS