

ÁCIDO FÓLICO

El cuidado prenatal es una parte importante durante el embarazo, parte de ese cuidado es el consumo de ácido fólico. El ácido fólico es una forma de folato (vitamina B9) que todos necesitamos para estar saludables, pero es sumamente importante para las embarazadas.

¿POR QUÉ NECESITAS ÁCIDO FÓLICO?

El ácido fólico ayuda a prevenir en los bebés por nacer anomalías congénitas como defectos graves del cerebro (anencefalia) y de la columna vertebral (espinas bífidas). Estas anomalías congénitas pueden desarrollarse durante las primeras semanas del embarazo, a menudo, antes de que la mujer sepa que está embarazada. El ácido fólico también puede ayudar a prevenir la pérdida temprana del embarazo (aborto espontáneo).

¿CUÁNDO DEBES COMENZAR A TOMAR EL ÁCIDO FÓLICO?

Toda mujer en edad reproductiva necesita consumir ácido fólico todos los días, sin importar si está planificando quedar embarazada o no. En la embarazada es importante porque ayuda tanto al bebé como a la madre a producir células nuevas. Si la embarazada no está tomando ácido fólico debe hablar con su ginecólogo para comenzar a hacerlo.

¿CÓMO PUEDES OBTENER EL ÁCIDO FÓLICO?

El ácido fólico lo encontrarás de varias maneras:

- 1. Vitamina:** la mayoría de las multivitaminas contienen ácido fólico. Consulta con tu ginecólogo antes de tomar cualquier vitamina.
- 2. Alimentos:** naturalmente a través de ciertos alimentos que ingieres como:
 - Verduras de hoja verde oscuro como espinaca y lechuga
 - China y su jugo
 - Frutos secos
 - Frijoles
 - Aves (pollo, pavo) y carne
 - Granos integrales



- Alimentos “enriquecidos” tales como: cereales para el desayuno, panes, pastas, harina de maíz, arroz blanco, entre otros.

Revisa la etiqueta de información nutricional y busca productos que tengan escrito “100%” al lado de la palabra “folato” o “enriquecido” en la lista de ingredientes para conocer si el alimento tiene ácido fólico agregado.

¿CUÁNTO ÁCIDO FÓLICO NECESITAS DURANTE EL EMBARAZO?

Durante el embarazo, la cantidad diaria recomendada es de 400 a 800 mcg. Consulta con tu ginecólogo sobre cuánto ácido fólico necesitas:

Vitamina o mineral	Ácido fólico
Importancia en el embarazo	Previene que el bebé nazca con defectos en el tubo neural y ayuda al desarrollo de su sistema neurológico.
Cantidad diaria recomendada	400 a 800 mcg/día
Fuentes	1/2 taza habichuelas rosadas = 486 mcg 1/2 taza espinaca = 131 mcg 1/2 taza arroz blanco = 90 mcg 1 china mediana = 39 mcg
Comentarios adicionales	Las altas temperaturas (al cocinar) pueden afectar esta vitamina. Es mejor consumir los alimentos frescos.



Para más información, comunícate con la Unidad de Manejo Clínico al **787-706-2552** o commercialclinicalmanagement@ssspr.com.



Triple-S Salud, Inc. cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina en base a raza, color, origen de nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Triple-S Salud, Inc. complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate because of race, color, national origin, age, disability, or sex. ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 787-774-6060, (TTY/TDD), 787-792-1370 or 1-866-215-1919. Free of charge 1-800-981-3241. If you are a federal employee or retiree call 787-774-6081, Toll Free 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; Toll-Free 1-866-215-1999. ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística llame al 787-774-6060, Libre de costo 1-800-981-3241. (TTY/TDD) al 787-792-1370 o 1-866-215-1919. Si es empleado o retirado federal llame al 787-774-6081, libre de costo 1-800-716-6081; (TTY / TDD) 787-792-1370; libre de costo 1-866-215-1999. Concesionario Independiente de BlueCross BlueShield Association. TSS-EDS-3056-2021-A