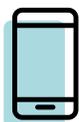


## ¿Tiene alguna pregunta?

Llame a nuestra Línea de consejos de enfermería las 24 horas. Estamos aquí para ayudarlo.



**Inglés:**

**(888) 275-8750**

**Español:**

**(866) 648-3537**

**TTY/TDD:**

**711**

Distribuido por Molina Healthcare. Todo el material de este folleto es solo informativo. No reemplaza las recomendaciones de su proveedor.

Para obtener esta información en otros idiomas y formatos accesibles, llame al Departamento de Servicios para Miembros. Este número telefónico se encuentra al reverso de su tarjeta de identificación de miembro.

**MolinaHealthcare.com**



# Ácido fólico (folato)



Manténgase  
saludable durante  
su embarazo

**MolinaHealthcare.com**



24247BROMDCAES  
201207

## ¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico (folato) es una vitamina B que ayuda a que se formen células nuevas. Su cuerpo necesita suficiente ácido fólico para desarrollar un bebé saludable.

La falta de ácido fólico puede provocar defectos congénitos (de nacimiento), tales como:

- Hendidura del paladar o labio leporino (el labio o la boca no se forman correctamente).
- Espina bífida (los huesos de la columna no se forman adecuadamente alrededor de la médula espinal).
- Anemia (la sangre carece de una cantidad suficiente de glóbulos rojos sanos que trasladan el oxígeno).
- Daño cerebral.

## ¿Cómo puedo asegurarme de consumir suficiente ácido fólico?

Coma alimentos con un alto nivel de ácido fólico.

- Frutas cítricas

- Leche
- Hígado
- Verduras de hojas verdes oscuras
- Cereales para el desayuno fortificados con vitaminas
- Frijoles secos o frijoles rojos cocidos
- Granos integrales
- Avena fortificada

Los defectos congénitos se producen durante las primeras semanas de embarazo. Es posible que no sepa que está embarazada. Comer los alimentos adecuados puede garantizar que consuma una cantidad suficiente de ácido fólico. Esto ayudará a evitar los defectos congénitos.

## **Tome un multivitamínico diario que tenga folato para cumplir con sus necesidades de ácido fólico.**

Ayude a su bebé a crecer adecuadamente mediante la ingesta de una cantidad suficiente de ácido fólico.