



# el ácido fólico



Es una **vitamina** que previene la **anemia** en la embarazada, las **malformaciones** congénitas del **cerebro** y la **columna** de los niños y disminuye la **mortalidad** del recién nacido.



Toda mujer en **edad** fértil o con vida **sexual** activa, debe tomar **diariamente una pastilla** de Acido Fólico, desde **3 meses antes** del embarazo, **durante** el embarazo y mientras dé el **pecho** materno.



Además, debe consumir **alimentos ricos** en ácido fólico, como: vegetales de hojas **verdes**, lechuga, brócoli, espinaca, **frutas**, naranja, **frijoles**, soya, **cereales** enriquecidos, **hígados** de res y pollo.

