

¿Cuánto sabemos sobre el ácido fólico?

Crea un hábito saludable en la rutina de tu vida y toma diariamente 400 microgramos de la vitamina ácido fólico.

Sabías que el ácido fólico...

Es una vitamina del grupo B. Es la vitamina B9, pero nadie la conoce por ese nombre.
Es tanto para las mujeres como para los hombres.
No es un medicamento, por lo que se consigue sin receta médica en supermercados y farmacias.
Es muy económica (esto no quiere decir que es de baja calidad, solamente que se produce a bajo costo).
No engorda, ni aumenta el apetito.

¿Conoces los beneficios de tomar 400 microgramos de la vitamina ácido fólico diariamente?

Te ayuda a:

- Prevenir enfermedades cardiovasculares porque no permite que se acumulen grasas que obstruyan las arterias del cerebro y el corazón.
- Prevenir algunos tipos de cáncer del colon y recto, cervix y seno.
- Prevenir la anemia porque ayuda en la formación de los glóbulos rojos.
- Disminuir el riesgo de Alzheimer.

Además, tomándola todos los días desde los 10 años de edad, puedes ayudar a prevenir que nazcan bebés con defectos congénitos, como defectos del tubo neural (anencefalia, encefalocele, espina bífida), labio y paladar fisurado, defectos de extremidades y de corazón, entre otros.



Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Departamento de Salud

Para más información puede comunicarse al (787) 274-5671 o a través de la internet a defectoscongenitos@salud.gov.pr.