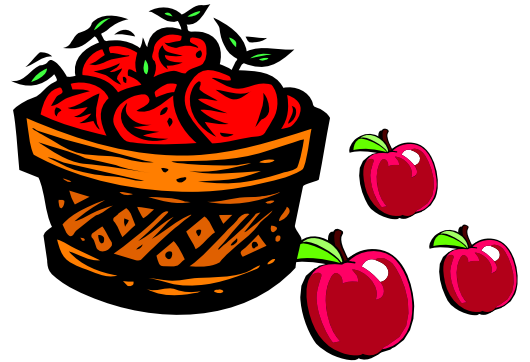


¿Crees que estás consumiendo el ácido fólico que necesitas....?

Para obtener el ácido fólico que necesitas diariamente tendrías que consumir uno de los siguientes alimentos, en las siguientes cantidades, **cada día**:

- 4 pedazos de hígado frito
- 5½ tazas de habichuelas negras
- 14½ tazas de brócoli crudo
- 19½ tazas de habichuelas tiernas
- 200 manzanas rojas medianas
- 44½ tomates medio maduros
- 17½ tazas de jugo de china



Sin embargo, con sólo tomar una tableta diaria de la vitamina ácido fólico puedes obtener los 400 mcg que tu cuerpo necesita.

Asegúrate que estas obteniendo suficiente ácido fólico cada día.

Es importante mantener una dieta balanceada y un peso saludable.

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