

# Beneficios Potenciales de la Vitamina Ácido Fólico

## (¡para hombres también!)



**Tan sólo 400 microgramos diarios de la vitamina ácido fólico te pueden ayudar a:**

- Prevenir infartos en el cerebro y el corazón
- Disminuir el riesgo de algunos tipos de cáncer
- Disminuir el riesgo de Alzheimer
- Prevenir la anemia
- Prevenir algunos defectos congénitos

Sin embargo, nuestras estadísticas muestran que sólo una cuarta parte de la población en Puerto Rico consume la vitamina ácido fólico.

**Oriéntate y educa sobre los beneficios de la vitamina ácido fólico y en dónde puedes conseguirla.**



- Toma una multivitamina que contenga 400 mcg de ácido fólico



- Una tableta de 400 mcg de ácido fólico



- Consume cereales fortificados  
(contiene 100% del valor diario (DV) de ácido fólico)

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