



¿Qué es el ácido fólico?

El ácido fólico (Folato) es una de las vitaminas B. Estudios han demostrado que el folato es crítico para mantener buena salud. Ayuda al desarrollo de nuevas células de la piel, el cabello, y las uñas. El folato es la forma de vitamina encontrada naturalmente en los alimentos. El ácido fólico es la forma activa encontrada en las vitaminas.



¿Por qué es importante el ácido fólico?

- Ayuda a producir nuevas células en el cuerpo.
- Ayuda a producir glóbulos rojos normalmente, lo cual previene la anemia.
- Ayuda a prevenir defectos congénitos en el cerebro, y la columna vertebral del bebé, conocidos como defectos del tubo neural.
- Protege en contra de enfermedades del corazón, las cuales son la causa líder de muerte en las mujeres.
- Protege contra el cáncer de colon.

¿Cuánto se necesita de ácido fólico?

- Los hombres y las mujeres necesitan 400 microgramos diariamente en su dieta
- Las mujeres embarazadas necesitan 600 microgramos diariamente en su dieta
- Las mujeres que están amamantando necesitan 500 microgramos diariamente en su dieta

Nota para las mujeres

- Es mejor para todas las mujeres tomar una vitamina con 400 microgramos de ácido fólico todos los días.
- Para prevenir defectos de nacimiento, es necesario tomar una vitamina con ácido fólico al menos un mes antes de y durante las primeras semanas del embarazo.

Buenos alimentos con ácido fólico

Hígado
Lentejas
Espinaca
Aguacate
Chícharos/Arvejas
Habas

Cereales
Garbanzos
Coles de Bruselas
Guisantes
Alcachofas
Papaya

Pan y pastas
Fríjoles pinto, negros o blancos
Jugo de naranja
Lechuga romana
Espárragos
Arvejas/Frijoles castilla



Acido fólico

Calcio

Pasos para huesos saludables

- Asegúrese de consumir alimentos con calcio y vitamina D.
- Los huesos crecen fuertes hasta los 30 y 35 de edad y estos alimentos ayudan a fortificarlos.
- Haga ejercicios de levantamiento de pesas (caminar, levantar pesas, ir de excursiones, bailar, etc.).
- Fumar y el consumo excesivo de alcohol puede debilitar los huesos.



¿Qué es la osteoporosis?

La pérdida de la densidad de los huesos conlleva a la debilitación de los huesos aumentando la posibilidad de fracturas y además de jorobarse u otros problemas en la espalda, caderas y muñecas.



¿Cuánto calcio necesito?

- 1200 mg. Todos los días junto con vitamina D

¿Cuánta vitamina D necesito?

- 400—800 IU todos los días de vitamina D para ayudar al calcio ser usado por el cuerpo

Alimentos con calcio

Productos lácteos bajos en grasa—queso, leche, yogurt
Brócoli, col rizada



Alimentos con Vitamina D

Leche descremada o libre de grasa
Atún
Salmón

ESTA INSTITUCIÓN ES UN PROVEEDOR QUE OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDADES.

COMMONWEALTH OF KENTUCKY
OFICINA DE SERVICIOS DE NUTRICION
DEPARTAMENTO PARA LA SALUD PUBLICA
275 E MAIN STREET, HS2W-D
FRANKFORT, KY 40621-0001
5.7 L PAM-ACH 29 REV 12/15

