

FOLIC ACID

What is it and why is it important?



1

Folic acid is a B vitamin that can be found in some multivitamins and foods labeled as enriched.

Supplement Facts		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Folic Acid	400 mcg	100%
Vitamin B12	6 mcg	100%
Pantothenic Acid	5 mg	50%
Calcium	450 mg	45%
Iron	18 mg	100%
Magnesium	50 mg	12%
Zinc	15 mg	100%

Get 400 micrograms of folic acid every day! It takes a small effort, but it makes a big difference.

2

3

Consuming folic acid before, during, and after pregnancy can prevent many serious birth defects of the brain and spine.



4

Folate is a form of the B vitamin folic acid. It is found naturally in some foods, such as leafy, dark green vegetables, citrus fruits and juices, and beans.



5

An easy way to be sure you're getting enough folic acid is to take a daily multivitamin with folic acid in it. Most multivitamins have all the folic acid you need.

For more information, visit our website at birthdefects.in.gov



Folic acid for a healthy baby
Indiana Birth Defects and Problems Registry



ÁCIDO FÓLICO

¿Qué es y por qué es importante?



1

El ácido fólico es una vitamina B que se puede encontrar en algunos multivitamínicos y alimentos etiquetados como enriquecidos.

Supplement Facts		
	Amount Per Serving	% Daily Value
Folic Acid	400 mcg	100%
Vitamin B12	6 mcg	100%
Pantothenic Acid	5 mg	50%
Calcium	450 mg	45%
Iron	18 mg	100%
Magnesium	50 mg	12%
Zinc	15 mg	100%

¡Obtenga 400 microgramos de ácido fólico todos los días! Requiere un pequeño esfuerzo, pero marca una gran diferencia.

2

3

El consumo de ácido fólico antes, durante y después del embarazo puede prevenir muchos defectos congénitos graves del cerebro y la columna vertebral.



4

El folato es una forma de ácido fólico de vitamina B. Se encuentra naturalmente en algunos alimentos, como las verduras de hoja verde oscuro, los jugos y frutas cítricas y los frijoles.



5

Una manera fácil de asegurarse de que está obteniendo suficiente ácido fólico es tomar un multivitamínico diario con ácido fólico. La mayoría de las multivitaminas contienen todo el ácido fólico que usted necesita.

Para obtener más información, visite nuestro sitio web a birthdefects.in.gov



Folic acid for a healthy baby
Indiana Birth Defects and Problems Registry

