

Abra aquí para empezar a leer la historia.

Un año más tarde...

Anita, estoy tan orgullosa que hayas nacido tan sana. ¡Qué bueno que me tomé mi multivitamina todos los días!



Pon tus multivitaminas cerca de tu cama, de la cafetera o del cepillo de dientes para acordarte de tomarlas diariamente.



Aunque comas alimentos saludables y ricos en ácido fólico (folato), necesitas una multivitamina todos los días para que almacenes la cantidad suficiente de ácido fólico.



A mi hija Rosita y a mí nos encanta jugar a la comidita y desde ahora le estoy enseñando a tener una dieta sana y sobre la importancia del ácido fólico.

página 5

Mi mamá dice que es muy importante comer frutas y verduras para que crezcamos sanas.



Mi mamá dice lo mismo.

La mía también.

Cuando sea grande y me case, voy a tomar una multivitamina con ácido fólico todos los días para tener un bebé muy sano.



Yo también.

Bueno, ¿y quién quiere jugar a ser mi esposa?

Recuerden amigas, **mujer prevenida vale por dos**, y así que no olviden tomar una multivitamina con ácido fólico todos los días antes, durante y después del embarazo.



El fin.

página 6

Toma una multivitamina con 400 microgramos de ácido fólico todos los días.



NOTA: El ácido fólico (folic acid) es un tipo de vitamina B que se encuentra en las multivitaminas. También se encuentra en forma natural en muchos alimentos y se llama **folato** o **folacina** (folate).

Para más información llame al CARE-LINE 1-800-662-7030

www.getfolic.com

www.NCHealthyStart.org

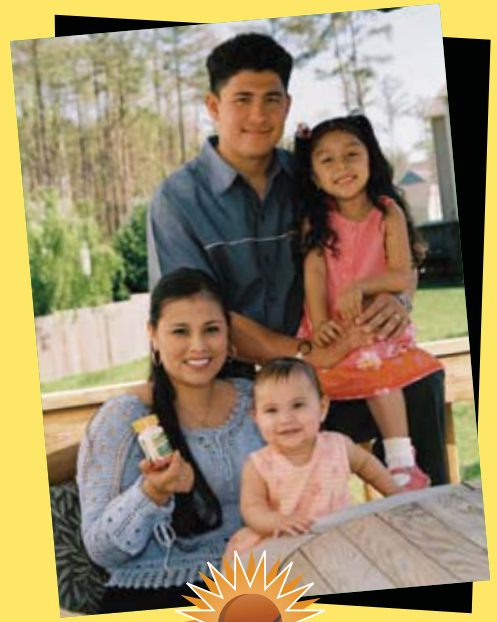
www.MamaSana.org

www.nacersano.org

30,000 copias de este documento público se imprimieron a un costo de \$1,500 o \$.05 por copia (03/10)

Mujer Prevenida Vale por Dos

Una fotonovela de cómo prevenir algunos defectos de nacimiento



Tomar una multivitamina hoy es amar a tu bebé mañana

En casa de Ana María...



Mamá, ¿te puedo ayudar?

¡Claro que sí Rosita!

Después de que terminemos, ¿puedes jugar a la comidita conmigo y mis amiguitos?



Por supuesto, tan pronto estemos listas.

¡Estoy lista!



¡Yo estoy listo!

Es muy importante tener una dieta saludable.



¡Yo también!

Todos necesitamos consumir alimentos y multivitaminas con ácido fólico todos los días. Como por ejemplo:



El pan



Los cereales



El jugo de naranja



El arroz



Las verduras verdes



Los frijoles negros



Las pastas

Pongan atención a las etiquetas nutricionales que indican qué alimentos contienen o están fortificados con ácido fólico o folato.



Nutrition Facts	
Serving Size 3/4 Cup (28g)	
Servings per Container about 10	
Amount Per Serving	% Daily Value**
Calories 100	140
Calories from Fat 0	0
Total Fat 0g 0% 0%	
Saturated Fat 0g	0% 0%
Cholesterol 0mg	0% 0%
Sodium 90mg	4% 7%
Total Carbohydrate 23g	8% 10%
Dietary Fiber 3g	12% 12%
Sugars 5g	
Protein 3g	
Vitamin C	0% 2%
Calcium	0% 15%
Folate	25% 25%
Vitamin B ₁₂	10% 20%
Riboflavin	10% 20%
Niacin	10% 10%
Vitamin B ₆	10% 10%

Ana María visita a la Doctora Blanco para su examen anual...

¡Hola Ana María! ¿Cómo está tu hija Rosita?



Muy bien Dra. Blanco.

¡Qué bueno!, ¿y tienes en mente tener otro hijo?

Tal vez en el futuro...



Los doctores recomendamos que todas las mujeres que empiezan a menstruar tomen una multivitamina con 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días

¿Y para qué sirven las multivitaminas con ácido fólico?



El ácido fólico ayuda a que el bebé nazca más sano y puede prevenir algunos defectos de nacimiento.



¿Y cuáles son esos defectos de nacimiento?

Malformaciones del cerebro y de la espina dorsal llamados anencefalia y espina bífida. Desafortunadamente, estos defectos son más comunes en los latinos.



Tomar una multivitamina con ácido fólico todos los días antes de embarazarse no sólo ayuda a prevenir estos defectos, pero también ayuda a prevenir el cáncer del colon y las enfermedades del corazón.



Como cerca de la mitad de los embarazos no son planeados, recomendamos tomar multivitaminas con ácido fólico todo el tiempo. Así el cuerpo tendrá suficiente ácido fólico durante las primeras semanas del bebé.

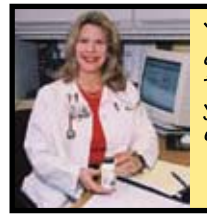


¿Y dónde puedo comprar las multivitaminas?

Supplement Facts	
Serving Size 1 Tablet	
Amount Per Serving	% Daily Value
Vitamin A	5000IU 100%
Vitamin C	60mg 100%
Vitamin B6	2mg 100%
Folic Acid	400mcg 100%
Vitamin B12	5mcg 100%



Puedes comprarlas en cualquier tienda o supermercado y no necesitas receta médica.



Y recuerda, debes tomártelas todos los días y antes de embarazarte.



Continúa