

# FOLIC ACID

A SUPER VITAMIN SUPPORTING STRONG AND HEALTHY WOMEN.

## WHAT IS FOLIC ACID?

Folic acid is a form of folate, which is a B-vitamin that helps our bodies make new cells. The Centers for Disease Control and Prevention (CDC) recommends all women capable of becoming pregnant get 400 micrograms (mcg) of folic acid every day.

Folic acid promotes healthy cell growth and can help your hair and nails grow. And, when you are ready to have a baby, taking folic acid before and during early pregnancy can help prevent neural tube defects (NTDs). NTDs are severe birth defects of the brain and spine.



## HOW DO I GET ENOUGH FOLIC ACID?

### Multivitamins:

Taking a multivitamin with 400 mcg of folic acid daily.

### Fortified foods:

Eating foods that have been fortified with folic acid, such as: enriched breakfast cereal, enriched pasta, enriched bread.

### Folate-rich foods:

Eating foods that are naturally high in folate, such as dark leafy vegetables, eggs, beans, legumes.

## FOLIC ACID VS. FOLATE – WHAT IS THE DIFFERENCE?

The terms folic acid and folate are sometimes used interchangeably. Folic acid is a form of folate. Folic acid is more stable than folates found naturally in foods.

## HOW DO I CHOOSE THE RIGHT MULTIVITAMIN?



Look for vitamins that say “(400 mcg Folic Acid)” on the label in parenthesis.



Vitamins with other forms of folate might not work as well as folic acid.



There are many different brands of multivitamins that contain 400 mcg of folic acid.

## FOLIC ACID EFFECTIVENESS

- Multiple trials have found folic acid to be safe and effective at the recommended amounts.
- Some people may have concerns about unmetabolized folic acid. Unmetabolized folic acid is folic acid that is not used by the body and remains circulating in the blood stream. However, no confirmed health risks from unmetabolized folic acid have been found.

References: CDC. (2024, May 15). About Folic Acid. Folic Acid. [cdc.gov/folic-acid/about/index.html](https://www.cdc.gov/folic-acid/about/index.html)

CHECK OUT OUR FOLIC ACID VIDEO AT: [bit.ly/4g3d07r](https://bit.ly/4g3d07r)

LEARN MORE ABOUT THE BENEFITS OF FOLIC ACID AT: [DSHS.TEXAS.GOV/FOLICACID](https://DSHS.TEXAS.GOV/FOLICACID)



TEXAS  
Health and Human  
Services

Texas Department of State  
Health Services

# EL ÁCIDO FÓLICO

## UNA SUPERVITAMINA PARA MUJERES FUERTES Y SANAS

### ¿QUÉ ES EL ÁCIDO FÓLICO?

El ácido fólico es una forma de folato, una vitamina B que ayuda a nuestro cuerpo a producir células nuevas. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) recomiendan que todas las mujeres que puedan quedar embarazadas tomen 400 microgramos (mcg) de ácido fólico al día.

El ácido fólico promueve la formación de células sanas y puede ayudar en el crecimiento del cabello y las uñas. Además, cuando esté lista para tener un bebé, tomar ácido fólico antes y durante las primeras etapas del embarazo puede ayudar a prevenir los defectos del tubo neural (NTD). Los DTN son defectos de nacimiento graves del cerebro y la columna vertebral.



### ¿CÓMO PUEDO TOMAR SUFICIENTE ÁCIDO FÓLICO?

**Multivitaminas:**  
Tomar diariamente una multivitamina con 400 mcg de ácido fólico.

**Alimentos enriquecidos:**  
Consumir alimentos enriquecidos con ácido fólico, como: cereales de desayuno, pasta y pan enriquecidos.

**Alimentos ricos en folato:**  
Consumir alimentos ricos en folato de forma natural, como verduras de hoja verde oscura, huevos, frijoles y legumbres.

### ÁCIDO FÓLICO VS. FOLATO: ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

A veces los términos ácido fólico y folato se usan indistintamente. El ácido fólico es una forma de folato. El ácido fólico es más estable que los folatos que se encuentran de forma natural en los alimentos.

### ¿CÓMO ELIJO LA MULTIVITAMINA ADECUADA?



Busque vitaminas que digan "(400 mcg de ácido fólico)" entre paréntesis en la etiqueta.



Puede que las vitaminas con otras formas de folato no funcionen tan bien como el ácido fólico.



Existen muchas marcas diferentes de multivitaminas que contienen 400 mcg de ácido fólico.

### EFICACIA DEL ÁCIDO FÓLICO

- Varios ensayos han demostrado que el ácido fólico es seguro y eficaz si se toma en las cantidades recomendadas.
- A algunas personas les puede preocupar el ácido fólico no metabolizado. El ácido fólico no metabolizado es el ácido fólico que el cuerpo no usa y permanece circulando en el torrente sanguíneo. Sin embargo, no se han identificado riesgos para la salud confirmados debido al ácido fólico no metabolizado.

Referencias: CDC. (15 de mayo de 2024). About Folic Acid. Folic Acid. [cdc.gov/folic-acid/about/index.html](https://www.cdc.gov/folic-acid/about/index.html) (en inglés).

VEA NUESTRO VIDEO SOBRE EL ÁCIDO FÓLICO (en inglés): [bit.ly/4g3d07r](https://bit.ly/4g3d07r)

MÁS INFORMACIÓN SOBRE LOS BENEFICIOS DEL ÁCIDO FÓLICO: [DSHS.TEXAS.GOV/FOLICACID](https://www.dshs.texas.gov/folicacid)



TEXAS  
Health and Human  
Services

Texas Department of State  
Health Services