



Importante

El ácido fólico ayuda a prevenir defectos congénitos en tu futuro bebé.

Gracias al ácido fólico es posible prevenir hasta un 70% algunos defectos congénitos y malformaciones del bebé.

El ácido fólico está presente en muchos alimentos y también en las tabletas que receta el profesional de salud, durante la consulta antes y durante el embarazo.

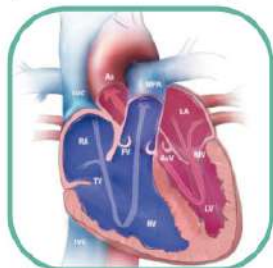


Buena alimentación y ácido fólico durante la dulce espera



Labio leporino

Espina bífida



Malformaciones cardíacas



021 233 748 (Telefax)
0983 333 200 (Celular)



www.mspbs.gov.py/piecito



Piecito-Programa de
Prevención de Fibrosis



prevenciondefectoscongenitos@gmail.com

Si estás planeando tener hijos o si ya estás embarazada consumí alimentos saludables y tomá ácido fólico. Asistí a la consulta prenatal y seguí las recomendaciones del profesional de salud de confianza.



MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL
PROGRAMA NACIONAL
DE PREVENCIÓN DE
DEFECTOS
CONGÉNITOS



DIRECCIÓN GENERAL DE
PROGRAMAS DE SALUD



TESÁ HA TEKÓ
PORÁVE
MOTENONDÍHA
MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL

TETÁ REKUÁI
GOBIERNO NACIONAL
Jajapo hãndé raperã ko'ãga guive
Construyendo el futuro hoy



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
ORGANIZACIÓN PANAMERICANA
DE LA SALUD

El Ácido Fólico ayuda a prevenir graves defectos de nacimiento



Tener un bebé es uno de los acontecimientos más importantes en tu vida y en la vida de tu familia. Planificar el embarazo y asistir a los controles prenatales es muy importante para evitar riesgos innecesarios y asegurar que tanto vos como tu bebé disfruten de una buena salud al momento del parto.

¿En qué alimentos encontramos ácido fólico?

Las principales fuentes naturales son:

Carnes bajas en grasas



Verduras

Lechuga Berro Espinaca Acelga Brócoli



Legumbres

Poroto Lenteja Arveja Maní



Cereales

Trigo Maíz Arroz



Frutas

Cítricos Mamón Banana



¿Cuándo debes comenzar a tomar el suplemento del ácido fólico?

Para que el ácido fólico ayude a prevenir los defectos graves de nacimiento, la mujer necesita comenzar a tomarlo por lo menos **UN MES ANTES** de quedar embarazada y durante su embarazo. Por ello, es tan importante que planifiques tu embarazo y asistas a los controles prenatales.



Las mujeres que estén planificando un embarazo o que estén embarazadas deben consumir diariamente una pastilla de ácido fólico. Gracias a esta pastilla es posible prevenir en el futuro bebé los defectos del tubo neural (anencefalia o espina bífida).

Para recibir información y las pastillas de ácido fólico visitá el servicio de salud para que allí te provean de las pastillas y te indiquen la dosis correcta.

¿Dónde recibir y cuánto ácido fólico necesita una mujer?