



Folic Acid



Why do I need folic acid?

- It is a B vitamin your body needs every day.
- It prevents birth defects, if taken before becoming pregnant.
- It helps baby's brain and spinal cord grow correctly during the first months of pregnancy.
- To prevent some cancers and heart disease.

If you're a woman of child bearing age...

✓ You need 400 micrograms daily.

If you're pregnant...

✓ You need 600 micrograms daily.

They learn by watching you.

(✓) the foods you can eat at meals and snacks with your child.

How can I get folic acid from food?

- Beans, like lentils, pinto beans and black beans
- Leafy green vegetables, like spinach and collard greens
- Asparagus
- Broccoli
- Peanut butter
- Citrus fruits, like oranges and grapefruit
- 100% Orange juice (made from concentrate)

You can get folic acid from foods that are fortified (added) with folic acid. Some WIC foods that are rich in folic acid are:

- Breakfast cereal
- Foods made from a kind of flour called corn masa, like corn tortillas

Of the foods that you checked, which would you like to know more about?

Visit <https://whatscooking.fns.usda.gov/> for more information and ideas.

Black-Eyed Pea and Collard Greens Soup

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 medium onion, chopped
- 1/8 teaspoon garlic powder
- 4 ounces deli ham, sliced

- 1 cup collard greens (or spinach), chopped
- 1 can (14.5 ounces) chicken broth
- 2 cans (15 ounce) black-eyed peas
- 2 teaspoons apple cider vinegar
- salt and pepper to taste

1. Wash collard greens, remove stems. Drain and rinse black-eyed peas.
2. Place oil, onion, garlic, and ham in a large pot with a lid over medium heat. Stir occasionally until onion is clear, about 3-5 minutes.
3. Add collard greens and broth.
4. Cover and simmer for 20 minutes until the greens are tender.
5. Stir the black-eyed peas into the soup. Simmer for another 5 minutes.
6. Stir in vinegar before serving.
7. Refrigerate leftovers within 2 hours, eat within 3-5 days.

It's hard to get all the folic acid you need from food. Even if you eat foods that have folic acid in them, take your multivitamin/supplement each day if there is a chance you might become pregnant.

What can you do to increase your folic acid before your next visit?

- Take a multivitamin/supplement with folic acid or prenatal vitamin daily
- Eat folate/folic acid rich foods every day
- Fill half your plate with fruits & vegetables
- My own goal: _____



Ácido Fólico



¿Por qué necesito ácido fólico?

- Es una vitamina B que su cuerpo necesita cada día.
- Previene los defectos de nacimiento, si se toma antes de quedar embarazada
- Ayuda a que el cerebro y la médula espinal del bebé crezcan correctamente durante los primeros meses del embarazo.
- Para prevenir algunos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas.

Si usted es una mujer en edad de procrear...

✓ Usted necesita 400 microgramos diariamente.

Si usted está embarazada...

✓ Usted necesita 600 microgramos diariamente.

Ellos aprenden observándote. (✓) los alimentos que puede comer en las comidas y en las meriendas con su hijo.

¿Cómo puedo obtener el ácido fólico de los alimentos?

- Los frijoles, como lentejas, frijoles pintos y frijoles negros
- Las verduras de hoja verde, como espinacas y col berza (collard greens)
- Espárragos
- Brócoli
- Mantequilla de maní/cacahuete
- Las frutas cítricas, como naranjas y toronjas
- 100% jugo de naranja (hecho de concentrado)

Usted puede obtener ácido fólico de los alimentos que están fortificados (agregados) con ácido fólico. Algunos de los alimentos de WIC que son ricos en ácido fólico son:

- Cereal de desayuno
- Los alimentos elaborados de una especie de harina llamada maíz MASECA, como tortillas de maíz

De los alimentos que revisaste, ¿de qué te gustaría saber más?

Visite <https://whatscooking.fns.usda.gov/> para más información e ideas.

Receta de Sopa de Frijol Carita y Col Berza

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, picada
- 1/8 cucharadita de ajo en polvo
- 4 onzas de jamón de Deli, cortado en tajadas
- 1 taza de col berza (collard greens) o espinaca, picada
- 1 lata (14.5 onzas) de caldo de pollo
- 2 latas (15 onzas) de frijoles caritas (black-eyed peas)
- 2 cucharaditas de vinagre de sidra de manzana
- sal y pimienta al gusto

1. Lavar las hojas de col berza (collard greens), quitar los tallos. Drene y enjuague los frijoles caritas (black-eyed peas).
2. Poner el aceite, la cebolla, el ajo y el jamón en una olla grande con una tapa a fuego medio. Revuelva la mezcla ocasionalmente hasta que la cebolla esté transparente, aproximadamente de 3 a 5 minutos.
3. Añadir las hojas de col berza (collard greens) y el caldo.
4. Tapar y hervir a fuego lento por 20 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
5. Añadir los frijoles caritas (black-eyed peas) en la sopa. Cocinar a fuego lento por otros 5 minutos.
6. Añadir el vinagre antes de servir.
7. Refrigerar las sobras dentro de 2 horas, comer dentro de 3 a 5 días.

Es difícil obtener todo el ácido fólico que necesita de la comida. Incluso si usted come alimentos que tienen ácido fólico en ellos, tome su suplemento multivitamínico cada día si existe la posibilidad de que pueda quedar embarazada.

¿Qué puede hacer para aumentar su ácido fólico antes de su próxima visita?

- Tomar un suplemento multivitamínico con ácido fólico o vitamina prenatal diariamente
- Comer alimentos ricos en folato y ácido fólico todos los días
- Llenar la mitad de su plato con frutas y verduras
- Mi propia meta: _____

