

MASA DE MAÍZ FORTIFICADA



Food Fortification Initiative
Enhancing Grains for Healthier Lives

La prevención de defectos de nacimiento con ácido fólico

El ácido fólico (vitamina B9) desempeña un papel importante en la prevención de defectos de nacimiento del cerebro y la columna. Todas las personas capaces de quedar embarazadas deben consumir 400 microgramos de ácido fólico al día.

Comer alimentos fortificados con ácido fólico y tomar suplementos son dos formas de obtener más vitamina B9.

QUÉ PUEDES HACER

- Fortificar/vender/consumir productos de masa que contengan ácido fólico
- Animar a quienes intentan quedar embarazadas a consumir alimentos fortificados o tomar suplementos
- Discutir este tema con miembros de su comunidad, incluyendo fabricantes de productos



Más información:



ffinetwork.org



info@ffinetwork.org