

MASA DE MAÍZ FORTIFICADA

La prevención de defectos de nacimiento con ácido fólico

Obtener suficiente ácido fólico (vitamina B9) antes y durante las primeras etapas del embarazo reduce el riesgo de defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral.

Tomar suplementos y comer alimentos fortificados son dos formas de consumir más ácido fólico.

¿DÓNDE PUEDES ENCONTRAR MASA FORTIFICADA?

- La harina de maíz para masa es el producto de masa mas frecuentemente fortificado, pero algunas tortillas de maíz fortificadas están empezando a estar disponibles
 - Las tortillas fortificadas con ácido fólico son alimentos elegibles para el programa WIC
- Busque envases que digan “enriquecido” o que tengan vitamina B9, ácido fólico o folato en la lista de ingredientes o en la etiqueta nutricional

Nutrition Facts/ Información Nutricional	
60 servings per container / porciones por empaque	
Serving size	1/4 cup (30g)
Tamaño por porción	1/4 taza (30g)
Amount Per Serving/Cantidad Por Porción	
Calories / Calorías	110
% Daily Value* / % Valor Diario*	
Total Fat / Grasa Total 1g	1%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Trans Fat/Grasa Trans 0g	
Polyunsaturated Fat/Grasa Poliinsaturada 1g	
Monounsaturated Fat/Grasa Monoinsaturada 0g	
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 0mg	0%
Total Carbohydrate/Carbohidratos Totales 23g	8%
Dietary Fiber / Fibra Dietética 2g	7%
Total Sugars / Azúcares Totales 1g	
Protein/Proteínas 2g	
Vitamin D / Vitamina D 0 mcg	0%
Calcium / Calcio 10 mg	0%
Iron / Hierro 0.4 mg	2%
Potassium / Potasio 95 mg	2%
Folate/Folate 66mcg DFE (40 mcg folic acid / 40 mcg ácido fólico)	15%



INGREDIENTS / INGREDIENTES:	
Corn treated with hydrated lime, folic acid .	
Maíz tratado con cal hidratada, ácido fólico .	



Más información:



Food Fortification Initiative
Enhancing Grains for Healthier Lives