



El ácido fólico y defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral

Proteja a sus seres queridos y elija productos de masa de maíz fortificados con ácido fólico

Apoyando comunidades mas saludables



¿Qué son los defectos del tubo neural?

Los defectos del tubo neural (NTD, por sus siglas en inglés) son defectos graves de nacimiento del cerebro y la columna vertebral, como la anencefalia y la espina bífida, que pueden causar discapacidades severas, un aborto espontáneo o la muerte del bebé.



¿Qué es el ácido fólico (vitamina B9)?

El ácido fólico es una forma sintética de la vitamina B9, que es esencial para el crecimiento celular y el desarrollo neuronal. El ácido fólico se encuentra en todos los productos de cereales enriquecidos, como la harina de trigo fortificada.



¿Todo el mundo necesita ácido fólico?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) afirman que todo el mundo necesita vitamina B9 diariamente para producir nuevas células. El ácido fólico es especialmente importante para el desarrollo y el crecimiento saludable del bebé durante el embarazo.¹



¿Cómo ayuda el ácido fólico a prevenir los defectos del tubo neural?

Consumir suficiente ácido fólico antes y durante los primeros 28 días del embarazo puede prevenir hasta el 70% de los defectos del tubo neural.² Los CDC recomiendan que todas las personas que puedan quedar embarazadas consuman 400 mcg de ácido fólico al día.



¿Quiénes son los más afectados?

Las mujeres hispanas/latinas tienen un 19% más de probabilidades de tener un bebé nacido con un defecto del tubo neural que las mujeres de raza blanca y negra no hispanas.⁵



¿Por qué fortificar los productos de masa de maíz??

La adición de vitaminas y minerales a los alimentos se llama fortificación. Los alimentos fortificados ayuda a las personas a satisfacer sus necesidades vitamínicas diarias y se ha demostrado que ayudan a prevenir los defectos del tubo neural.

Como encontrar alimentos fortificados

Lee las etiquetas

- Revisa la lista de ingredientes y la información nutricional, ya que el ácido fólico podría estar mencionado en cualquiera de las secciones.

Busca frases específicas

Busca frases como:

- **"Tiene/contiene ácido fólico"**
- **"Enriquecido/fortificado con ácido fólico"**
- **"Enriquecida con ácido fólico"**
- **En inglés "contains folic acid"**
- **En inglés "Enriched with folic acid"**

Símbolos de fortificación

Busca los símbolos de fortificación:



Lo que puedes hacer

- Compra productos con ácido fólico.
- Informe a sus amigos y familiares: Comparta los beneficios de los productos fortificados con ácido fólico y explique como el consumo de estos productos puede ayudar a prevenir defectos del tubo neural y apoyar embarazos más saludables.

Referencias:

(1) CDC. Micronutrient Facts. (2024). (2) Prevention of neural tube defects: results of the Medical Research Council Vitamin Study, (1991). (3) Stallings et al. (2024).

Más info:



Contactanos:



info@ffinetwork.org



https://www.ffinetwork.org