



Defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral y la importancia del ácido fólico

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.



¿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.



¿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



¿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.³



¿Por qué fortificar la 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.

Cómo encontrar alimentos fortificados:

Lee las etiquetas

- Revisa tanto la lista de ingredientes como la información nutricional para buscar ácido fólico (*folic acid* en inglés).

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/Folato 66 mcg 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.

Referencias:

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

Más info:



Contactanos:



info@ffinetwork.org



<https://www.ffinetwork.org>