

Mujer Prevenida Vale por Dos

Toma una multivitamina con ácido fólico todos los días

¿Sabías que las latinas tenemos más riesgo que otras mujeres de tener un bebé con defectos en la espina dorsal?



Tomar una multivitamina con 400 microgramos (mcg) de ácido fólico todos los días...

te ayuda a

- Protegerte del riesgo de dar a luz a un bebé con defectos en el cerebro y la espina dorsal
- Reducir el riesgo de contraer algunos tipos de cáncer y enfermedades del corazón
- Fortalecer los huesos y reducir el riesgo de osteoporosis
- Complementar una dieta sana y balanceada

y además las multivitaminas...

- Las necesitamos TODAS las mujeres desde que empezamos a menstruar
- Debes tomarlas antes, durante y después del embarazo
- Son igual de efectivas, ya sea una genérica de bajo costo o una de marca reconocida
- No te hacen subir de peso, ni aumentan tu apetito
- Puedes comprarlas sin receta médica en cualquier supermercado o farmacia

Tomar una multivitamina hoy es amar a tu bebé mañana

Para más información llame al

1-800-367-2229
La Línea de Recursos de Salud Familiar
de Carolina del Norte
Español e Inglés

visite www.getfolic.com o consulte a su médico

