

“Si piensas tener un bebé algún día, comienza a comer alimentos ricos en ácido fólico desde ahora.”

—Susie Castillo

MTV VJ and Miss USA 2003



Ya sea que estés planeando tener un bebé ahora o simplemente pensando en tener un bebé algún día, comer cantidades adecuadas de alimentos ricos en ácido fólico, como los vegetales de hoja verde y el pan blanco enriquecido, puede ayudar a prevenir algunos defectos del tubo neural, que pueden ocurrir en las primeras semanas del embarazo, aún antes de saber que estás embarazada. Es una forma fácil de cuidar a tu bebé.

Aprende más en [grainpower.org/panesesencial](http://grainpower.org/panesesencial) o [nacersano.org](http://nacersano.org).

