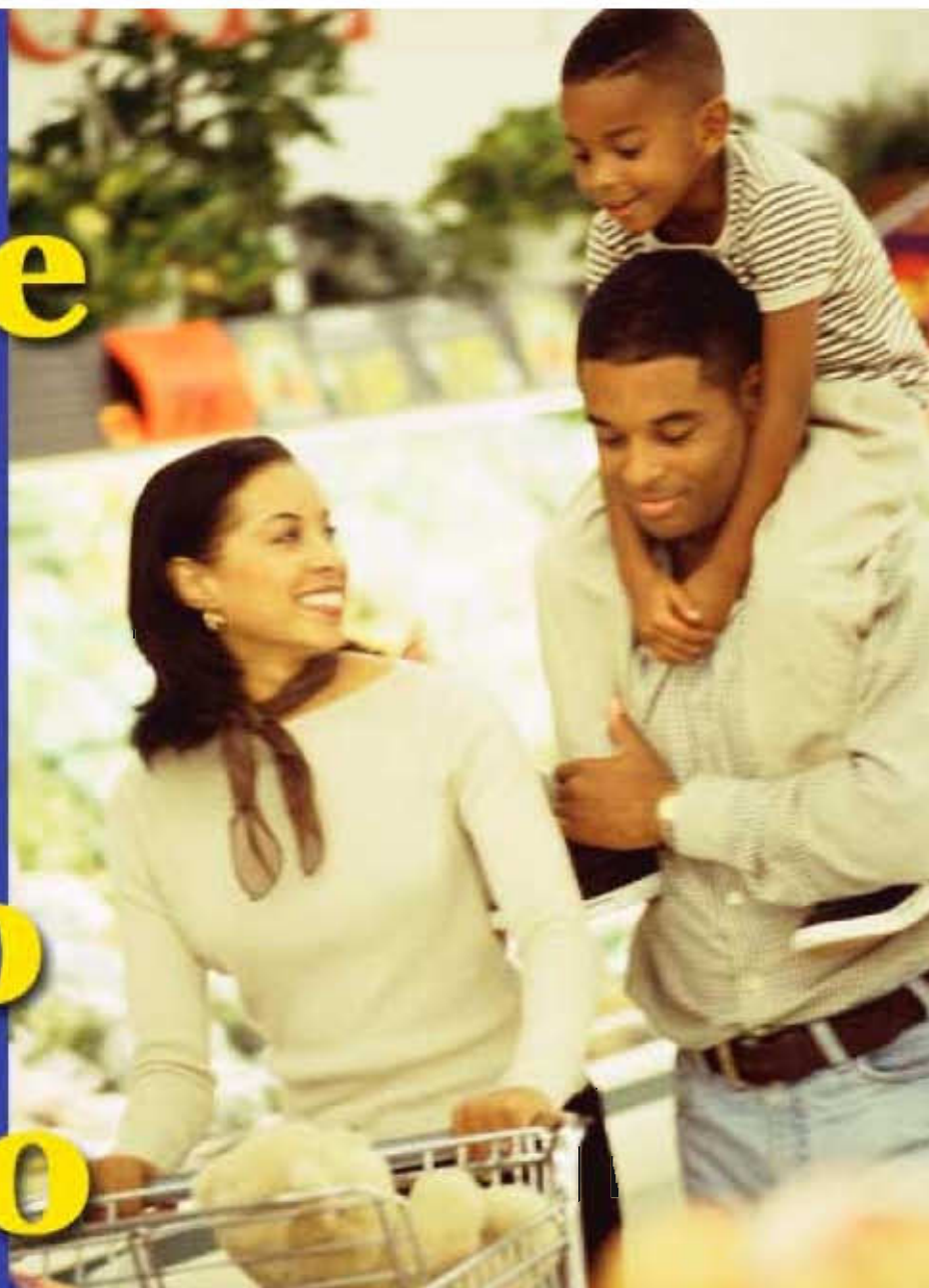


**Compre**

**Ácido  
Fólico**



**¿Cómo puede obtener el  
ácido fólico?**

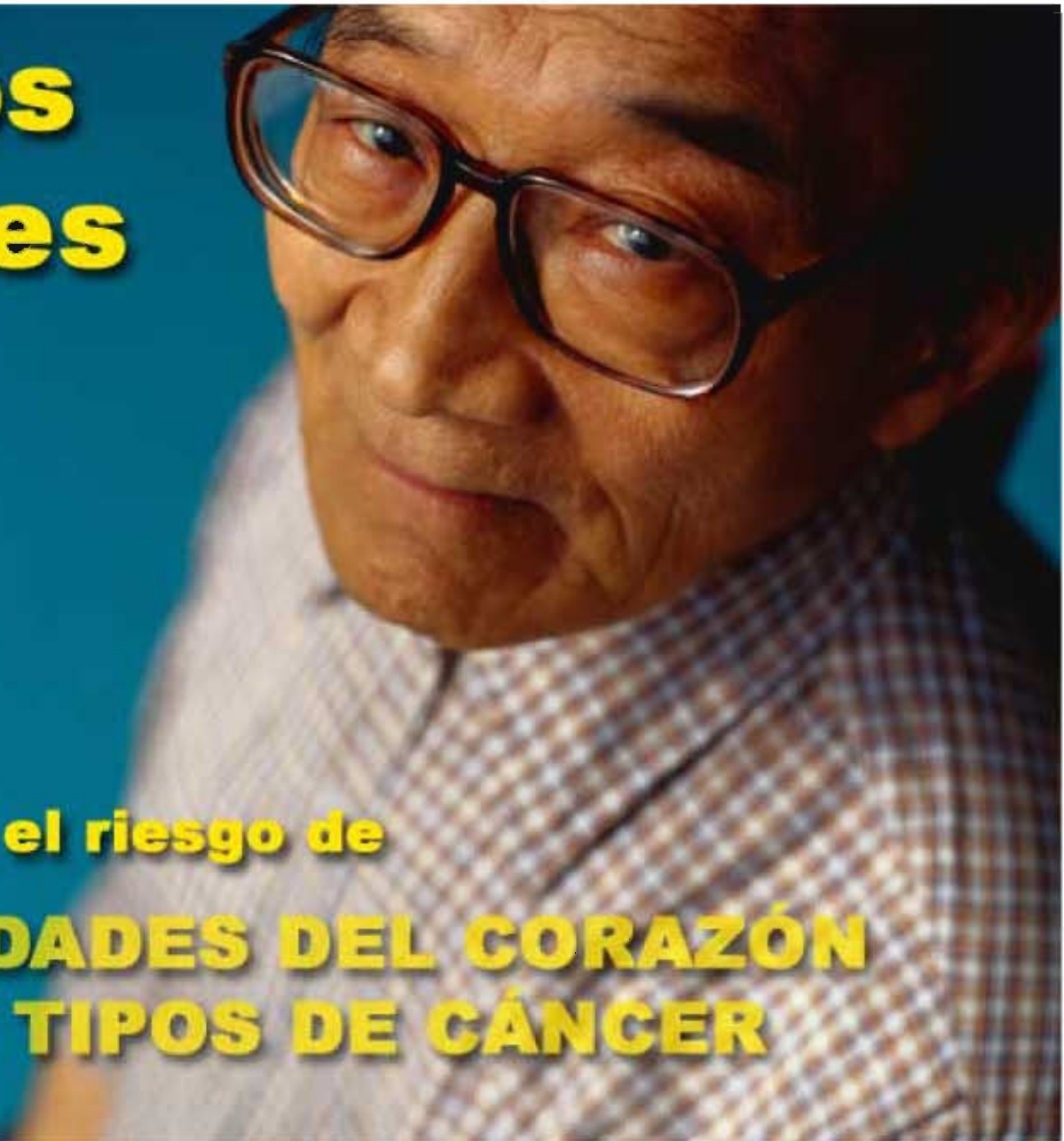
**¿Quiénes necesitan el  
ácido fólico?**

**¡Todos!**

# **Adultos Mayores**

**Para reducir el riesgo de**

**ENFERMEDADES DEL CORAZÓN  
ALGUNOS TIPOS DE CÁNCER**



# Coma comidas "enriquecidas" or "fortalecidas" con ácido fólico



**pastas y otros  
granos enriquecidos**



**cereales  
fortalecidos**



**panes**

**Coma comidas ricas en ácido fólico...**



**fresas**



**jugo de naranja**



**frijoles**



**vegetales tal  
como lechuga  
y espinaca**

A group of diverse children sitting on a grassy field, smiling and laughing. The children are of various ethnicities and are dressed in casual clothing. The background is a bright, sunny outdoor setting with trees and a clear sky.

**Niños Sanos**

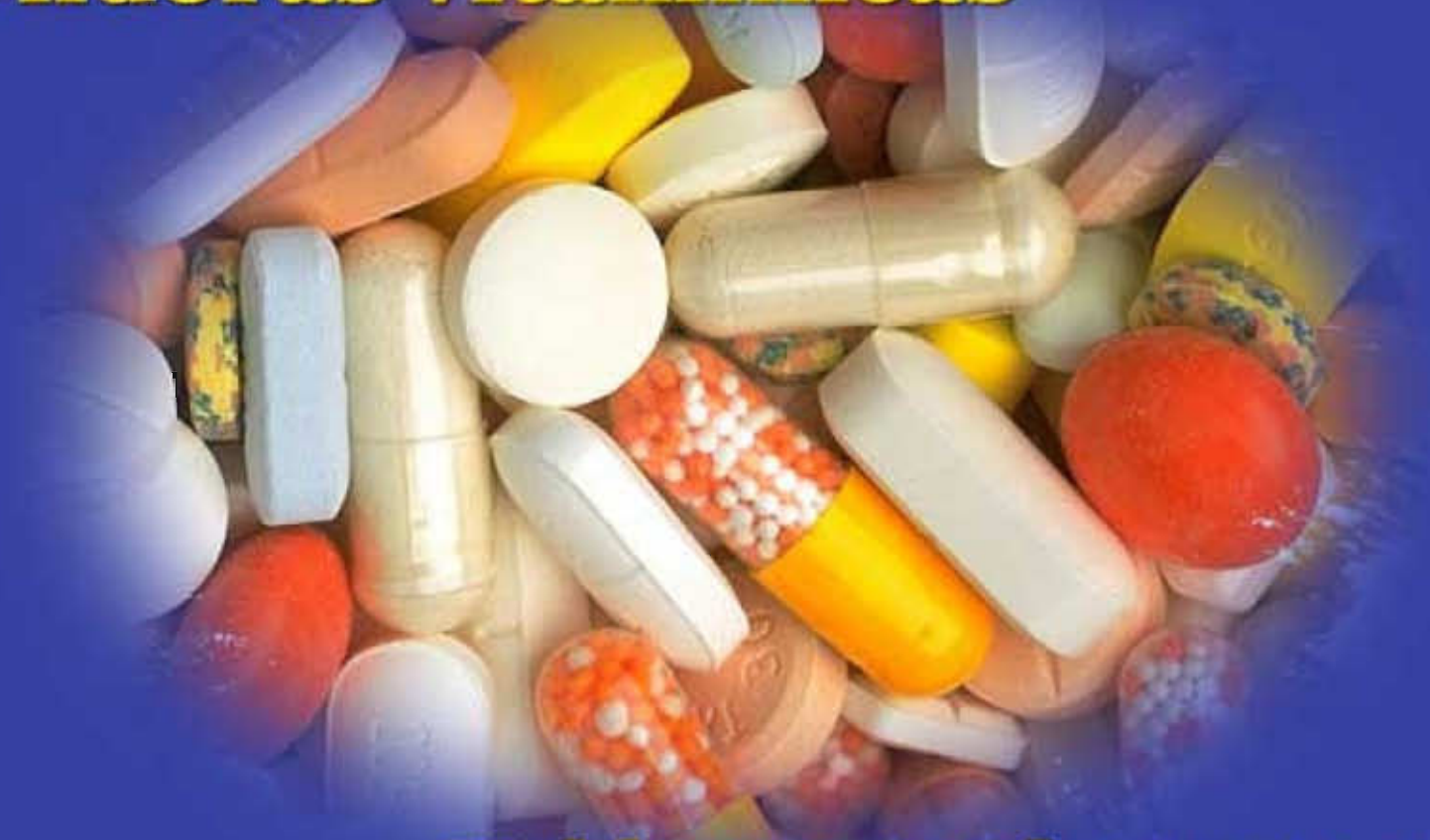
**Para el CRECIMIENTO  
y DESARROLLO**

A woman with dark, curly hair is sitting in a white chair, looking off to the side with a thoughtful expression. She is wearing a light pink long-sleeved shirt. The background is a blurred indoor setting with a window.

**Mujeres con posibilidad de embarazo**

**ANTES DE EMBARAZARSE**  
**para prevenir los defectos natales**

# **Píldoras vitamínicas**



**Hable con su doctor antes  
de tomar un suplemento**

