

# Alimentos altos en folato

## FRUTAS/JUGOS

Porción: un pedazo de fruta  
1 vaso de jugo

JUGO DE NARANJA\*  
JUGO DE PIÑA\*  
MELÓN  
NARANJAS  
FRESAS  
BANANAS

## CEREALES

Porción: 1 onza

LA MAYORÍA DE LOS  
PRODUCTOS 19\*  
TOTAL\*  
AVENA INSTANTÁNEA\*  
MAIZENA\*  
CEREALES \*

## CARNES

Porción: 3-4 onzas

HÍGADO\*  
HUEVOS ENTEROS  
SALMON ENLATADO

## FRUTOS SECOS

Porción: 1 onza

PISTACHOS\*  
SEMILLAS DE GIRASOL  
SEMILLAS DE MARAÑÓN  
ALMENDRAS  
CACAHUATE TOSTADOS

## VERDURAS

Porción: ½ taza

ESPINACA\*  
BRÓCOLI\*  
NABOS\*  
REPOLLO DE BRUSELAS  
ESPÁRRAGOS  
MAÍZ  
REPOLLO  
BETABEL  
LECHUGA  
COLIFLOR

## FRIJOLES/ LEGUMBRES

Porción: 1 taza

LENTEJAS\*  
FRIJOL DE OJOS\* NEGROS  
GARBANZOS \*  
JUDÍAS PINTAS\*  
FRIJOLES HORDENADOS\*  
JUDÍAS ROJAS\*  
JUDÍAS VERDES\*



**Fabuloso Folato**  
Oh Bebé, ¡Es Bueno Para Ti!

\*LA MEJOR FUENTE: CONTIENE 100 MICROGRAMOS O MÁS DE ÁCIDO FÓLICO POR PORCIÓN.



# Un menú simple con contenidos altos de folato

## Para una mujer embarazada

DESAYUÑO	ALMUERZO	CENA
1 onza de cereal*	1 taza de leche	1 taza de leche
1 taza de leche	3 onzas de tortitas de salmón	3 onzas de carne asada
1 huevo revuelto	1 porción de nabos	1 porción de judías verdes
2 tiras de tocino	1 porción de frijoles de ojos negros*	½ porción de puré de papas con salsa
1 porción de piña	½ porción de arroz	1 panecillo
	1 porción de puré de manzana	1 porción pastel de queso
<b>MERIENDA:</b> 1 taza de yogurt 1 durazno Frutos secos (3 veces a la semana)		

## Para una mujer adulta que no está embarazada

DESAYUÑO	ALMUERZO	DINNER
1 Onza de cereal*	1 vaso de jugo de piña	3 onzas de pollo hervido
1 taza de leche	3 onzas de jamón	1 papa horneada con margarina
1 vaso de jugo de naranja	2 rebanadas de pan integral	1 porción de judías verdes*
1 huevo (3 veces por semana)	1 porción de ensalada de repollo	½ porción de zanahorias
	1 banana	1 brownie
<b>MERIENDA:</b> 1 porción de yogurt 1 manzana Frutos secos (3 veces a la semana)		1 taza de te