

Estas tres mujeres quieren ser madres algún día.

Por eso toman una multivitamina con ácido fólico todos los días, como parte de su vida diaria.



“Yo tomo una multivitamina con ácido fólico todas las mañanas. Tengo un frasco al lado de la cama.”



“Yo tomo la mía cuando cenamos junto con mi familia. Tengo el frasco en la cocina.”



“Yo tomo una multivitamina con ácido fólico todas las noches después de cepillarme los dientes.”

Toma una multivitamina con 400 mcg de ácido fólico todos los días para ayudar a prevenir algunos defectos de nacimiento en la columna vertebral y el cerebro.

NORTH CAROLINA
FOLIC ACID
COUNCIL

Tomar multivitaminas hoy es amar a tu bebé mañana.

1-800-367-2229

www.getfolic.com/espanol

march  of dimes®