

# GO FOLIC! WOMEN'S NUTRITION PROJECT

## EATING FOR HEALTH

The following foods are full of folic acid or folate. Foods with an asterisk (\*) have folic acid added to them. They include breads, cereals, flours, corn meals, pastas, rice, and other grain products. They are called [enriched](#) or fortified.

<b>Foods</b>	<b>Amounts</b>	<b>MCG</b>	<b>% DV</b>
*Breakfast cereals fortified with 100% of the DV	1 serving	400	100
Beef liver, cooked, braised,	3 ounces	185	45
Black-eyed peas, immature, cooked	1/2 cup	105	25
*Breakfast cereals, fortified with 25% of the DV	1 serving	100	25
Spinach, frozen, cooked	1/2 cup	100	25
Great Northern beans, cooked	1/2 cup	90	20
Asparagus, cooked	4 spears	85	20
*Rice, white, long-grain, parboiled, enriched, cooked	1/2 cup	65	15
Vegetarian baked beans, canned	1 cup	60	15
Spinach, raw	1 cup	60	15
Green peas, frozen, cooked	1/2 cup	50	15
Broccoli, chopped, frozen, cooked	1/2 cup	50	15
*Egg noodles, cooked, enriched	1/2 cup	50	15
Broccoli, raw	2 spears	45	10
Avocado, raw	1/2 cup sliced	45	10
Peanuts, dry roasted	1 ounce	40	10
Lettuce, Romaine, shredded	1/2 cup	40	10
Wheat germ	2 Tablespoons	40	10
Tomato Juice, canned	6 ounces	35	10
Orange juice	3/4 cup	35	10
Turnip greens, frozen, cooked	1/2 cup	30	8
Orange, fresh	1 small	30	8
*Bread, white	1 slice	25	6
*Bread, whole wheat	1 slice	25	6
Egg, whole	1 large	25	6
Cantaloupe	1/4 medium	25	6
Papaya	1/2 cup cubes	25	6
Banana	1 medium	20	6

DV = [Daily Value](#). The DV refers to the amount that the Food and Drug Administration recommends people get for good health. You can learn more about the nutrition in foods by visiting the U.S. Department of Agriculture's Nutrient Database Web site:

[http://www.nal.usda.gov/fnic/cgi-bin/nut\\_search.pl](http://www.nal.usda.gov/fnic/cgi-bin/nut_search.pl).

## **SMOOTHIE RECIPES for your daily dose of Vitamin B9**

### Refreshing B9 smoothie

1/2 Beet (peeled)

2 small Carrots (peeled)

1 large apple (peeled)

1 small Cucumber (peeled)

1 cup of cold water

Rich in the Following Nutrients:

Vitamin A, Vitamin B, Vitamin B2, Vitamin B3, Vitamin B5, Vitamin B6, Vitamin C, Vitamin E, Vitamin K, Folate, Calcium, Copper, Iron, Magnesium, Manganese, Phosphorus, Potassium, Zinc

***Wash everything well, peel, chop and blend together. Enjoy!***

### Sweet B9 Smoothie

1/2 banana, peeled and cut into chunks

1 cup of strawberries

1/2 cup of ice

2 tablespoons ground flax seed

1 cup of vanilla almond milk or vanilla rice milk

***Place everything into a blender. Puree until smooth.***



## Folate Rich Lentils and Spinach



### INGREDIENTS

1 tablespoon of oil  
2 onions  
5 chopped garlic cloves  
1/2 cup of lentils  
1 teaspoon of salt  
10 oz of spinach  
2 cups of water  
Black pepper  
Cumin

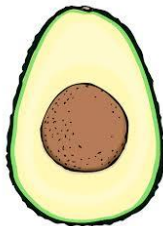
### Directions

1. Heat oil in a heavy pan over medium heat. Sauté onion for 10 minutes or so, until it begins to turn golden. Add minced garlic and sauté for another minute or so.
2. Add lentils and water to the saucepan. Bring mixture to a boil. Cover, lower heat, and simmer about 35 minutes, until lentils are soft (this may take less time, depending on your water and the lentils).
3. Add spinach, salt and cumin to the saucepan. Cover and simmer until all is heated, about ten minutes. Grind in plenty of pepper and press in extra garlic to taste.

## Easy B9 Guacamole!

### INGREDIENTS

2 Avocados  
1/2 cucumber  
1 lime  
1/2 tsp black pepper  
1 tsp salt  
3 tbsp olive oil  
3 dashes of hot pepper sauce



### Directions

1. Peel and seed avocado. Thoroughly mash avocado, lime, olive oil, black pepper, hot sauce and salt.
  2. Peel, seed and dice cucumber. Gently fold into the avocado mixture.
- Serve chilled!

En March of Dimes recomendamos a todas las mujeres en edad fértil (antes del embarazo) consumir 400 microgramos (mcg) de ácido fólico (sintético) o folato (encontrado naturalmente) todos los días para prevenir defectos de nacimiento del cerebro y médula espinal conocido como el defecto del tubo neural. La mejor forma de obtener ácido fólico es tomando un multivitamínico con 400 microgramos de ácido fólico todos los días y alimentarse con una dieta sana.

**¿Qué alimentos son una buena fuente de folato y ácido fólico?**

El folato puede ser encontrado en vegetales de hojas verdes, frutas, frijoles, y carne. Productos de grano fortificado como la pasta, cereales y pan que han sido “enriquecidos” con ácido fólico. 100% del valor recomendado diariamente para el ácido fólico se puede encontrar en cereales como “Total” y “Multi Grain”.

<u>Granos</u>	<u>Vegetales</u>	<u>Proteínas</u>	<u>Frutas</u>
Cereales enriquecidos para el desayuno	Espárragos	Hígado	Naranjas
Productos de trigo integral	Brócoli	Huevos	Fresas

Tomar un multivitamínico que contenga 400 mcg de ácido fólico y comer una variedad de alimentos con folato y ácido fólico es la mejor forma de obtener las cantidades recomendadas diariamente. La tabla siguiente proporciona una lista de alimentos que son buenas fuentes de ácido fólico y folato. \*Información de nutrición tomada de la Base de Datos Nacional de USDA como referencia estándar y el porcentaje diario recomendado de consumo de 400 mcg de ácido fólico.

Buenas Fuentes de Acido Fólico (Folato)

Alimentos	Porción	Cantidad (microgramos)	% Valor Diario*
Hígado de pollo	3.5 onzas	578	145
Cereales del desayuno	½ a 1 ½ tazas	100 a 400	25 a 100
Hígado de res	3.5 onzas	260	65
Lentejas	½ taza	179	45
Garbanzo	½ taza	141	35
Espárragos	½ taza	134	34
Espinaca cocida	½ taza	131	33
Frijoles negros	½ taza	128	32
Arroz blanco, enriquecido	½ taza	107	27
Frijoles Rojos (habichuelas)	½ taza	115	29
Pasta, enriquecida	½ taza	83	21
Frijoles de Lima, cocinados	½ taza	78	20
Jugo de tomate	1 taza	49	12
Repollitos de Bruselas, cocidos	½ taza	78	20
Naranja	1 pieza de fruta	39	10
Jugo de naranja (no de concentrado)	½ taza	47	12
Brócoli, cocido	½ taza	84	21
Germen de trigo	¼ taza	81	20

## **RECETAS DE LICUADOS para su dosis diaria de Vitamina B9**

### Licuada Refrescante de B9

1/2 Betabel (pelado)

2 Zanahorias chicas (peladas)

1 Manzana grande (pelada)

1 Pepino chico (pelado)

1 taza de agua fría

Enriquecida con los siguientes nutrientes:

Vitamina A, Vitamina B, Vitamina B2, Vitamina B3,

Vitamina B5, Vitamina B6, Vitamina C, Vitamina

E, Vitamina K, Folato, Calcio

Cobre, Hierro, Magnesio, Manganeso, Fósforo, Potasio,

Zinc

***Lavar todo bien, pelar y licuar todo junto. ¡Disfrútelo!***

### Licuada Dulce de B9

1/2 plátano, pelado y cortado en trozos

1 taza de fresas

1/2 taza de hielo

2 cucharas de semillas de linaza molidas

1 taza de leche de almendra con vainilla o leche de arroz con vainilla

***Coloque todo en la licuadora. Hacer puré hasta que todo se licue.***



## Lentejas y Espinaca enriquecidas con Folato

### INGREDIENTES

1 cuchara de aceite  
2 cebollas  
5 dientes de ajo picados  
1/2 taza de lentejas  
1 cucharita de sal  
10 oz de espinaca  
2 tazas de agua  
Pimienta negra  
Comino

### Instrucciones

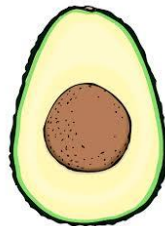
1. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio. Sofría la cebolla durante 10 minutos aproximadamente, hasta que empiece a dorar. Añadir el ajo picado y saltear durante otro minuto.
2. Añada las lentejas y el agua a una cacerola. Llevar la mezcla a ebullición. Tapar, bajar el fuego y cocinar a fuego lento por 35 minutos, hasta que las lentejas estén suaves (esto puede tomar menos tiempo, dependiendo de su agua y las lentejas).
3. Agregue las espinacas, sal y comino a la cacerola. Tape y cocine a fuego lento hasta que todo se caliente, unos diez minutos. Agregue la pimienta pulverizada y ajo molido adicional al gusto.



## ¡Guacamole Fácil B9!

### INGREDIENTES

2 Aguacates  
1/2 pepino  
1 limón  
1/2 Cdita de pimienta negra  
1 Cdita de sal  
3 Cda de aceite de oliva  
3 pizcas de salsa picante



### Instrucciones

1. Pelar el aguacate y quitar semilla. Haga un puré por completo con aguacate, limón, aceite de oliva, pimienta negra, salsa picante y sal.
2. Pelar el pepino, quitar semilla y rebanar en cuadritos. Incorpore suavemente en la mezcla del aguacate.
3. ¡Servir frío!