

Como utilizar o ácido fólico no período gestacional?

De acordo com orientações atualizadas do Ministério da Saúde, a suplementação vitamínica com ácido fólico é recomendada para a mulher em idade fértil, dois meses antes de engravidar e nos dois primeiros meses da gestação. O ácido fólico é uma vitamina hidrossolúvel do complexo B, que atua no processo de multiplicação das células e na formação de proteínas estruturais da hemoglobina.