

Nutrición



Centro Mujer y Salud

Edificio Principal,
Oficina A-234

Recinto de Ciencias Médicas

Río Piedras, P.R. 00935
(787) 758-2525
Exts. 1368, 2284

Línea directa / Fácimil
(787) 753-0090

Delia M. Camacho
Directora

Edna Pacheco Acosta
Directora Asociada
Editora BoletínA

Ivette Marrero González
Administradora
Co-Editora

Preparado por:
Sofía A. Marín Montano

Rincón de la Salud de las Mujeres:

La importancia del hierro

Las mujeres en edad fértil tienen mayor necesidad de aporte de hierro y, por tanto, corren el riesgo de sufrir una deficiencia anémica. El hierro de origen animal, procedente de la hemoglobina, que está presente en la carne y los productos cárnicos, se absorbe bien. Entre las fuentes de hierro de origen vegetal se encuentran las verduras verdes, las judías blancas, los cacahuets y los cereales de desayuno enriquecidos. Los alimentos ricos en vitamina C también son importantes porque aumentan la absorción de este tipo de hierro.

Cereales
Pasta
Pan
Alimentos con almidón

Frutas y vegetales



Carne
Pescado
Pollo
Granos
Huevo

Comidas y bebidas altas en azúcar

Lácteos

A continuación una lista de alimentos que debes de incorporar a tu dieta permanente por sus beneficios.



Ajo: Facilita la circulación porque fluidifica la sangre. Disminuye la hipertensión y rebaja el colesterol.



Garbanzos: Ricos en fosfatos y magnesio para prevenir distintos trastornos cardiovasculares. Por su alto contenido de fibra es ideal contra el estreñimiento, la creación de divertículos y pólipos intestinales. Por sus propiedades reducen los niveles de colesterol y previenen el cáncer de páncreas.



Brócoli: Potente antioxidante y anticancerígeno, especialmente para los cánceres de colon y de pulmón. Como todos los vegetales crucíferos acelera la eliminación de estrógenos y previene el cáncer de mama. Por su alto contenido en cromo ayuda a regular la insulina y el azúcar en sangre.



Espárragos: No solo contienen ácido fólico y carotenoides sino también saponinas que luchan contra el cáncer.

Una alimentación equilibrada puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas. No se ha establecido ningún aporte nutricional específico para prevenir las enfermedades crónicas. Sin embargo, sí existe un margen que se considera seguro y compatible con el mantenimiento de la salud de una población. La Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO (Organización Mundial de la Salud) propone una serie de pautas sobre la contribución de los diferentes grupos de alimentos a un modelo de alimentación equilibrada. El consumo total de grasa debería representar entre el 15 y el 30% del aporte energético alimentario total. El consumo de azúcares libres, como los presentes en los refrescos y en muchos alimentos transformados, debería representar menos del 10% del aporte energético total. Se recomienda una ingesta diaria de, al menos, 400 g de fruta y verdura que, acompañada por el consumo de cereales integrales, debería proporcionar la cantidad necesaria de fibra. La OMS formula también recomendaciones sobre el peso corporal, en términos de Índice de Masa Corporal (IMC), y sobre el ejercicio físico. Para gozar de una buena salud cardiovascular, se recomienda a las personas de cualquier edad realizar un mínimo de 30 minutos diarios de ejercicio físico moderado (por ejemplo, caminar a paso ligero). Dedicar más tiempo (60 minutos) a un ejercicio físico más intenso puede ser aún más beneficioso para la salud, sobre todo en lo referente a la prevención de la obesidad. A la hora de establecer una intensidad adecuada de ejercicio físico, deben sopesarse los posibles riesgos y beneficios para cada caso concreto. Por lo general, un estilo de vida que combine ejercicio físico, alimentación variada e interacción social es la mejor manera de reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas.