

.....
¿Sabía Ud Que . . .

- Un vaso de jugo de naranja fortificado con calcio tiene la misma cantidad de un vaso de leche y además tiene ácido fólico?
- Consumir suficiente ácido fólico antes de embarazarse puede prevenir los defectos de nacimiento?
- Caminar media hora todos los días puede ayudarle a no subir de peso?



Augusto 2005

www.healthoregon.org/fp

Si necesita esta información en diferente formato llame al (971) 673-0252 TTY 971-673-0372

.....
4

Cosas Que Ud. Debe Saber Sobre Nutrición y Los Anticonceptivos
.....

Buena nutrición y un método anticonceptivo seguro son importantes para la salud de la mujer.

-
1. Para prevenir subir de peso se recomienda, ejercicio y
 2. Para ayudar a prevenir los defectos de nacimiento todas las mujeres, antes de embarazarse, deben tomar una multivitamina que contiene
 3. La leche, el yogurt y el queso contienen
 4. Una persona se siente cansada o débil cuando la sangre no tiene suficiente
 5. El ácido fólico se encuentra en...
 6. Los alimentos que tienen calcio pero que no contienen leche incluyen ...
 7. Para ayudar la absorción de hierro en la sangre, Ud. debe comer alimentos que contienen hierro junto con ...

-
- a. Hierro
 - b. Frijoles
 - c. Alimentos que contienen alto cantidad de vitamina C.
 - d. Jugo de naranja
 - e. Una dieta baja en grasas
 - f. Calcio
 - g. Ácido fólico

..... Respuestas:

-
1. e
 2. g
 3. f
 4. a
 5. b, d
 6. b y d, si esta fortificada con calcio
 7. c
-

4 Cosas Que Ud. Debe Saber Sobre

1 Ácido Fólico

El ácido fólico es una vitamina que su cuerpo necesita a diario. Muchas mujeres no comen suficientes alimentos que contienen ácido fólico y no reciben la cantidad de ácido fólico que sus cuerpos necesitan. *Si Ud. tiene baja cantidad de ácido fólico en su cuerpo y se embaraza, su bebé podría nacer con un defecto de nacimiento.*

Para asegurar que Ud. está consumiendo suficiente ácido fólico:

- Tome una multivitamina que contenga 400 microgramos (mcg) de ácido fólico cada día.
- Coma cereales fortificados con ácido fólico, como "Product 19", "Total", "Total Raisin Bran", o "Smart Start".
- Coma variedad de frijoles, y lentejas.
- Coma verduras verdes como espinaca, hojas de nabo, brócoli, quimbombó, y chícharos.
- Tome jugo de naranja, piña, o toronja.

3 Anemia Por Falta de Hierro

Muchas mujeres corren el riesgo de tener anemia, que es la deficiencia de hierro en la sangre. Cuando la sangre sale del cuerpo (por ejemplo durante la menstruación), el cuerpo también pierde hierro. Uno puede aumentar la cantidad de hierro en la sangre consumiendo más alimentos con alto contenido de hierro. Sin suficiente hierro en la sangre, uno se siente cansado y débil.

Para prevenir la deficiencia de hierro o anemia se recomienda:

- Coma suficientes porciones de los alimentos que son altos en hierro como carne, pollo, pescado, frijoles, huevos, y variedad de nueces.
- Coma alimentos que contienen mucha vitamina C junto con comidas con un contenido alto de hierro. La vitamina C ayuda al cuerpo usar el hierro. La naranja, la toronja, el brócoli, el mango, la espinaca, el kiwi, y las bayas tienen alta cantidad de vitamina C.
- Coma hojas verdes como las de mostaza, nabo, espinaca, y col.
- Coma pasas, albaricoques secos y ciruelas secas.

Nutrición y Los Anticonceptivos. . .

2 Calcio

Tener una dieta pobre y usar ciertos tipos de anticonceptivos, como Depo Provera, puede disminuir la cantidad de calcio acumulado en sus huesos. Esto puede causar que sus huesos sean muy frágiles y puede aumentar el riesgo que se quiebren. Consuma suficiente comida que contenga calcio para ayudar a mantener sus huesos fuertes.

Para asegurar que Ud. consume suficiente calcio en su dieta se recomienda lo siguiente:

- Coma alimentos que tienen mucho calcio, como leche, yogurt, y queso.
- Consuma otros alimentos altos de calcio, como frijoles, brócoli, almendras, tortillas de maíz, hojas de mostaza y nabo, tofu hecho con calcio, rizada, col, y leche de soya fortificada con calcio.
- Tome jugo de naranja que esta fortificado con calcio. (fortificado con calcio quiere decir que añadieron calcio al jugo. La etiqueta tiene que decir "calcium added").

4 Subir de Peso

Algunos anticonceptivos pueden hacer que Ud. suba de peso más fácilmente. Es importante mantener un peso saludable.

Siga estas indicaciones para prevenir el sobrepeso:

- Escoja alimentos bajas en grasas y azúcar ... 1% o "non-fat" (singrasa) en lugar de leche entera, "pretzels" en lugar de papas fritas, refrescos sin azúcar, y comida horneada o a la plancha en lugar de comidas fritas.
- Coma pan integral, arroz, fideo, y muchas frutas y verduras.
- Disfrute de algún tipo de actividad física 5 o más veces por semana, por ejemplo caminar, trabajar en el jardín, o bailar.
- Sírvasse comidas 3 veces al día y 1-2 bocadillos saludables entre comidas.