Alimentación y Planificación Familiar

Algunas mujeres podrían notar un ligero aumento de peso al usar algunos métodos de planificación familiar y otras podrían necesitar aumentar el consumo de ciertos nutrientes en su alimentación.

Por ejemplo:

☼ Las mujeres que usan Depo-Provera necesitan aumentar el consumo de calcio en su alimentación para evitar la pérdida en los huesos.

☼ Algunas mujeres que utilizan el DIU / aparato intrauterino podrían desarrollar anemia y necesitar comer muchos alimentos ricos en hierro como son las carnes rojas desgrasadas o los frijoles.

☼ Las mujeres que estén usando otros métodos hormonales como las pastillas anticonceptivas, Lunelle u Ortho Evra podrían presentar disminución en los niveles de folate y necesitar aumentar la cantidad de ácido fólico que consumen en sus dietas.

Pruebe estos otros buenos consejos de salud

- Tome una multivitamina con ácido fólico todos los días. El ácido fólico le ayudará a prevenir enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. El ácido fólico podría ayudarle, además, a prevenir defectos en el cerebro y la espina dorsal del bebé. Aún si usted no está planeando embarazarse, el cerebro y la espina dorsal de un bebé empiezan a desarrollarse aún antes de que muchas mujeres sepan que están embarazadas.
- Todos los días coma una variedad de alimentos y esté activa físicamente. Escoja una actividad que le guste, haga un plan para sus ejercicios y ¡sígalo!
- Con mayor frecuencia, coma alimentos bajos en grasa. Trate de cambiar a la leche descremada (skim milk) y limite el consumo de comida rápida (fast food) a una o dos veces por semana.
- Coma sus calorías, no se las beba. Los refrescos, las bebidas azucaradas y aún los jugos tienen un alto contenido de calorías y pueden dejarle una sensación de hambre.
- Lea y compare las etiquetas de los alimentos y conozca el tamaño de sus porciones.

Este folleto ha sido posible gracias a la subvención de fondos públicos otorgada a *Title X* del Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado (CDPHE por sus siglas en inglés) por la oficina de asuntos de población del Departamento de Salud y Servicios Humanos. El programa de planificación familiar del *CDPHE* se sustenta en un 43% con recursos que provienen de fuentes no gubernamentales. E-mail CDPHE.psWomensHealth@state.co.us para mas folletos. (Revised 9/08)

ALIMENTOS, FUENTE DE NUTRIENTES IMPORTANTES

EL ÁCIDO FÓLICO Y OTRAS VITAMINAS B

El ácido fólico y otras vitaminas B se encuentran más comúnmente en harinas enriquecidas, panes y cereales. Escoja productos hechos con granos enteros como los de avena o de trigo entero con mayor frecuencia.

El ácido fólico también se encuentra en vegetales de color verde obscuro como el brócoli y las espinacas, en frutas cítricas como las naranjas y toronjas, en el germen de trigo y en las nueces.

Las fuentes de alimento de otras vitaminas B incluyen: nueces, arvejas o chícharos y frijoles, carnes desgrasadas, aves, pescado y productos lácteos (leche y sus derivados). La vitamina B12 es la única de las vitaminas B que no se encuentra en alimentos vegetales. Las personas vegetarianas podrían necesitar recibir inyecciones de vitamina B12.

CALCIO

Los productos lácteos proporcionan las mejores fuentes de calcio en la alimentación. Elija alimentos lácteos descremados o bajos en grasa (low o non-fat) de preferencia. Los jugos enriquecidos con calcio también son buena fuente de calcio. Otros alimentos proporcionan cantidades pequeñas de calcio.

1 taza de leche o yogurt le proporciona entre 300 y 400 mgs. de calcio
1 taza de almendras = 332 mgs. 1 taza de tofu = 130 mgs.
1 taza de albaricoque seco = 100 mgs. 1 taza de brócoli = 72 mgs.

HIERRO

Las carnes desgrasadas, el pescado y las aves son las que proporcionan las mayores cantidades de hierro. Otros alimentos como las arvejas o chícharos, los frijoles y las espinacas también contienen algo de hierro.

Grasas y aceites: Use el aceite de olivo o de canola para mantener su corazón en mejor estado y limite la cantidad de grasas animales que come como la manteca o el tocino. La Asociación Americana del Corazón recomienda dos raciones de pescado a la semana para obtener los ácidos grasos omega-3, que son otro buen tipo de grasa.

Frutas y verduras: mientras más coma, ¡mejor! La meta es comer cuando menos 5 raciones de frutas y/o verduras cada día.