

Salud De Las Mujeres como cuidadoras, los adultos tienen que centrarse en su salud a mostrarles a los niños lo importante que es tomar buenas decisiones para su propio cuerpo. Cuerpos de las mujeres en particular tienen ciertas necesidades nutricionales que son vitales para su salud y la energía. Mostrándole los niños la gran dura que sentimos cuando nos ocupamos de nosotros mismos es una lección esencial en la vida sana.

¿Cómo cambian las necesidades nutricionales de la mujer en todo su ciclo de vida? Durante la adolescencia y la adultez temprana, las mujeres necesitan consumir alimentos ricos en calcio para construir el tope (máximo) de la masa ósea. Esto reducirá el riesgo del desarrollo de osteoporosis, una enfermedad progresiva donde hay una pérdida de hueso que deja a los afectados más susceptibles a las fracturas. Las mujeres también necesitan una ingesta adecuada de hierro porque pierden hierro a través de la menstruación. Las mujeres también necesitan una ingesta adecuada de calorías para apoyar las necesidades energéticas y nutricionales para que el cuerpo funcione correctamente. La cantidad de calorías que necesita un individuo varía en cada persona y depende de la edad, sexo y nivel de actividad. Como recomendación general, las mujeres entre 23 y 50 años de edad por lo general necesitan entre 1,700 y 2,200 calorías por día para mantener sus necesidades energéticas actuales y el peso corporal. Las mujeres mayores generalmente requieren menos calorías para apoyar y sostener las necesidades de energía. Consumir menos de 1500 calorías por día, incluso el intento de bajar de peso, puede poner a las mujeres en una situación de riesgo nutricional y puede dar lugar a la malnutrición y la mala salud. Para obtener más información sobre la forma de calcular las necesidades nutricionales de uno, vaya a www.choosemyplate.gov e introduzca su información personal.

¿Qué es una dieta saludable? Una dieta bien balanceada, compuesta con una variedad de alimentos, vitaminas, y minerales cumple adecuadamente con las necesidades de la mujer creando energía. Aquí tiene algunas sugerencias para una alimentación saludable:

Coma una variedad de alimentos.	Equilibre los alimentos que consume con la actividad física.
Mantener un peso corporal saludable.	Elija una dieta con un montón de productos de granos enteros, vegetales y frutas.
Elija una dieta baja en grasa, grasa saturada y colesterol.	Elija una dieta moderada en azúcares.
Elija una dieta moderada en sal y sodio.	Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación.

¿Cómo puedo determinar la cantidad de grasa que es buena para el consumo del día? El total de grasa en su dieta diaria debe ser en un promedio arriba del 30 por ciento del total de calorías consumidas. Y la grasa saturada no debe ser más de 10 por ciento de los 30 por ciento de calorías. La cantidad de grasa y grasa saturada que consume depende de los alimentos que usted seleccione y consume, los cuales tienen grasa en ellos. Considere la posibilidad de consultar con un profesional para aprender más sobre la forma de calcular sus necesidades de grasa y no exceder las cantidades saludables de nutrición. Hay muchas herramientas disponibles para ayudarle a determinar la cantidad de grasa que debe consumir cada día de acuerdo con sus necesidades de nutrición energética actual. Leer las etiquetas de los alimentos es una manera de empezar a identificar dónde y cuánta grasa hay en determinados productos alimenticios.

¿Cómo sabe usted que los programas perder peso son seguros? Muchos programas comerciales para perder peso pueden trabajar si se motiva a disminuir la cantidad de calorías que usted come o aumentar la cantidad de calorías que usted quema cada día. Un programa de perder peso seguro y responsable debe tener las siguientes características:

- La dieta debe incluir todas las cantidades diarias de vitaminas, minerales y proteínas recomendadas y ser baja en calorías, no baja en alimentos esenciales.
- El programa debe dirigir a una persona hacia una pérdida de peso lenta y constante a menos que su médico considere que su condición de salud particular, se beneficiaría de la pérdida de peso más rápido. Esperar perder sólo una libra por semana después de la primera semana o dos.
- Usted debe ser evaluado y atendido por su médico antes de comenzar cualquier programa para perder de peso. Su médico también debe ser capaz de aconsejarle sobre la necesidad de la pérdida de peso, la adecuación del programa que tiene en mente y una meta para perder peso razonable.
- El programa debe incluir planes para mantener el peso después de la pérdida y la fase ha terminado.
- El programa debe contribuir a fomentar hábitos de vida saludables tales como cambiar sus hábitos alimenticios y nivel de actividad física para mejorar la probabilidad de adoptar definitivamente buenos hábitos de salud.

¿Por qué es importante el calcio? Todos los jóvenes necesitan el calcio para construir la masa ósea máxima (tope) durante sus primeros años de vida. El consumo bajo de calcio es un factor importante en el desarrollo de osteoporosis, una enfermedad en la cual disminuye la densidad ósea y conduce la debilidad de los huesos y fracturas futuras. Las mujeres tienen más riesgo que los hombres de desarrollar osteoporosis. Durante la adolescencia y la adultez temprana, las mujeres deben incluir buenas fuentes alimenticias de calcio en sus dietas. Esto es cuando el crecimiento del hueso se produce y el calcio se deposita en el hueso. Esto ocurre en las mujeres hasta los 30 a 35 años de edad. Los productos lácteos bajos en grasa son excelentes fuentes de calcio. Otras buenas fuentes de calcio son el salmón, tofu (cuajada de soja), ciertos vegetales (brócoli), las legumbres (chícharos y frijoles), los productos de cereales enriquecidos con calcio, tortillas cal -procesados, semillas y frutos secos. Si no se consumen regularmente fuentes alimenticias adecuadas de calcio, suplementos de calcio pueden ser considerados para llegar a la cantidad recomendada. Las recomendaciones actuales de calcio para la mujer son de un mínimo de 1200 mg por día.

¿Por qué es importante el hierro para las mujeres? Las mujeres necesitan más de este mineral porque pierden un promedio de 15 a 20 miligramos cada mes durante la menstruación. Sin suficiente hierro, anemia por deficiencia de hierro se puede desarrollar y causar síntomas que incluyen fatiga y dolores de cabeza. Después de la menopausia, el hierro del cuerpo generalmente aumenta. Por lo tanto, la deficiencia de hierro en mujeres mayores de 50 años de edad puede indicar la pérdida de sangre de otra fuente y debe ser revisado por un médico. Productos de origen de animal, como carne, pescado y aves de corral son buenos e importantes fuentes de hierro. El hierro de origen vegetal se encuentra en guisantes y frijoles, verduras de hoja verde espinaca y otras, patatas y productos de cereales integrales y enriquecidos con hierro. La adición de cantidades relativamente pequeñas de carne o alimentos que contienen vitamina C aumenta sustancialmente la cantidad total de hierro que se absorbe de toda la comida.

*idph.state.il.us

Salud De Las Mujeres

Prueba Final – Noviembre 2013

Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende los efectos de las opciones de salud que tienen los adultos sobre los niños y los nutrientes importantes para la salud de la mujer.

1. Durante la menopausia, las mujeres tienen que consumir alimentos ricos en calcio para construir máximo (tope) de la masa ósea.
Verdadero o Falso
2. _____ Es una condición progresiva, donde hay una pérdida de hueso que deja a los afectados más susceptibles a las fracturas.
3. Consumir menos de 1500 calorías por día, incluso el intento de bajar de peso, puede poner a las mujeres en una situación de riesgo nutricional y puede dar lugar a la malnutrición y la mala salud.
Verdadero o Falso
4. La grasa _____ en su dieta diaria debe ser en un promedio arriba del 30 por ciento del total de calorías consumidas. Y la grasa saturada no debe ser más de 10 por ciento de los 30 por ciento de calorías.
5. Lectura _____ es una manera de empezar a identificar dónde y cuánta grasa hay en determinados productos alimenticios.
6. Muchos programas para perder peso comercial pueden trabajar si motivan a disminuir la cantidad de calorías que usted come o aumentar la cantidad de calorías que usted quema cada día
Verdadero o Falso
7. Un programa para de perder peso saludable debe incluir planes para _____ peso después de la fase de pérdida es excesiva y debería contribuir a fomentar hábitos de vida saludables tales como cambiar sus hábitos alimenticios y el nivel de actividad física para mejorar la probabilidad de adoptar definitivamente buenos hábitos de salud.
8. Las mujeres tienen mayor riesgo que los hombres de desarrollar osteoporosis.
Verdadero o Falso
9. Las mujeres necesitan más _____ porque pierden un promedio de 15 a 20 miligramos cada mes durante la menstruación.
10. El hierro de origen vegetal se encuentra en guisantes y frijoles, verduras de hoja verde espinaca y otras, patatas y productos de cereales integrales y enriquecidos con hierro. La adición de cantidades relativamente pequeñas de carne o alimentos que contengan _____ aumenta sustancialmente la cantidad total de hierro que se absorbe de toda la comida.



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Noviembre 2013- Salud De Las Mujeres

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de
Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa

