



## Prevención: Prerrogativa Femenina

La complejidad química del cuerpo femenino es una verdadera maravilla. Hace posible el milagro del nacimiento. Le permite a la mujer proporcionar una completa nutrición a sus hijos pequeños. Y muchas personas creen que ésta es la fuente de la capacidad innata de la mujer

de nutrir y fomentar el sentido de colaboración y de comunidad.

Y esta química singular también deja vulnerable a la mujer ante graves enfermedades. Los estrógenos, la principal hormona sexual femenina, han sido relacionados con el cáncer de mama, con enfermedades cardiovasculares y con la osteoporosis. Asimismo, el desequilibrio hormonal provoca condiciones específicas como el síndrome premenstrual (PMS), el trastorno disfórico premenstrual (PMDD) y la menopausia.

La terapia de reemplazo hormonal (HRT) se consideraba como el principal tratamiento y prevención de desajustes hormonales. Sin embargo, en julio del 2002, los Institutos Nacionales de la Salud pusieron un alto a la terapia de reemplazo hormonal tras un estudio de ocho años que comprobó, después de cinco años, que se habían observado aumentos inaceptables en el riesgo de cáncer de mama y de enfermedades coronarias.

Como resultado, cada vez más mujeres están adoptando alternativas nutricionales que les ayudan a prevenir enfermedades crónicas y les proporcionan alivio contra los síntomas de la menopausia y del síndrome premenstrual. La eficacia de la soya en la reducción del riesgo de enfermedades coronarias y de los síntomas de la menopausia está bien documentada. Los antioxidantes también desempeñan un papel importante en la prevención de enfermedades. Asimismo, estamos descubriendo con rapidez la plétora de los efectos benéficos que ofrecen los productos fitoquímicos derivados de las plantas.

Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para enfocarse en las opciones y en las actividades capaces de mejorar la calidad de vida de la mujer a lo largo de cada etapa del desarrollo y el envejecimiento. Reliv es una empresa comprometida en ayudar a las mujeres de todas las edades a tener el control mediante el cuidado.

A tu salud,



**Dr. Carl W. Hastings**  
Vicepresidente del Consejo y Director Científico de Reliv

## Nutrición en cifras

Los cambios hormonales a lo largo de la vida de la mujer pueden afectar sus necesidades nutricionales de manera significativa. Desde la pubertad hasta la menopausia y después, la nutrición adecuada es clave para mantener una calidad de vida saludable.

○ **Calcio:** Ayuda a desarrollar huesos fuertes, lo cual evita fracturas y osteoporosis en mujeres mayores. Ingesta recomendada: por lo menos 1,000 mg. de calcio al día.

○ **Hierro:** la pérdida de sangre durante la menstruación puede provocar deficiencia de hierro, lo que ocasiona fatiga y dolores de cabeza. Ingesta recomendada: 18 mg. al día.

○ **Fibra:** Puede ayudar a controlar el estreñimiento y a reducir el riesgo de cáncer de colon. Asimismo, la fibra ayuda al cuerpo a sentirse satisfecho durante más tiempo, lo que puede ayudar a la reducción de peso. Ingesta recomendada: por lo menos 25 gramos de fibra al día.

○ **Ácido Fólico:** Fomenta el crecimiento normal de las células en el cuerpo y previene las malformaciones de nacimiento. Ingesta recomendada: 400 mcg de ácido fólico al día. Aumenta a 600 – 800 mcg, durante el embarazo.

○ **Vitamina D:** Ayuda a proteger los huesos. Los estudios muestran que las personas con bajos niveles de vitamina D tienen menor densidad ósea y están más propensas a las fracturas cuando son mayores. Ingesta recomendada: 400 IU de vitamina D al día.

**Fuente:** *Ingesta de referencia dietética (DRI): Ingesta recomendada para las personas, Consejo de Vitaminas, Alimentos y Nutrición, del Instituto de Medicina y Academias Nacionales.*



# Comienza un día saludable

Cuando las niñas entran al kínder, ya han desarrollado muchos hábitos y comportamientos que influyen en su salud durante el resto de la vida. Por lo tanto, es vital sentar las bases para una dieta saludable y un estilo de vida activo desde la niñez.

◦ **Dame cinco:** Los niños desarrollan el gusto por los alimentos que ingieren cuando son muy pequeños. Dile “no” a la comida rápida y concéntrate en darle a tus hijos por lo menos cinco porciones de frutas y verduras al día, además de granos integrales y proteína magra.

◦ **Sé deportista:** Los Centros Estadounidenses para el Control de Enfermedades (CDC) informan que las niñas que participan en deportes escolares tienen menores probabilidades de convertirse en fumadoras. Mientras más deporte hagan, menor es el riesgo de que las jovencitas adopten el hábito de fumar.

◦ **Alimenta la necesidad:** A medida que las jovencitas entran a la pubertad, normalmente alrededor de los 12 ó 13 años, sus necesidades calóricas y nutricionales aumentan. Una chica adolescente necesita alrededor de 2,200 calorías al día para darle combustible a su cuerpo que se encuentra en rápido crecimiento. Las jovencitas necesitan calcio adicional, por lo menos 1,200 mg. al día, para desarrollar la masa ósea y ayudar a prevenir la osteoporosis más adelante en la vida. El aumento en hierro, 15 mg. al día, también es importante para prevenir la anemia, apoyar el crecimiento muscular y evitar la fatiga.

<http://www.faqs.org/nutrition/A-Ap/Adolescent-Nutrition.html>

La carne magra y las legumbres proporcionan la cantidad esencial de hierro y una mayor cantidad de proteína, mientras que la leche baja en grasa, el yogurt y el queso pueden aumentar la ingesta de calcio. Reliv Now®, Reliv Classic® y Reliv Now® for Kids también proporcionan niveles óptimos de estos importantes nutrientes.

## Quiérete a ti misma — por dentro y por fuera

Cuando te ves al espejo, ¿te gusta lo que ves? Desafortunadamente a muchas mujeres, no. Los arbitrarios estereotipos de belleza crean una gran confusión, no sólo para las mujeres adultas sino también para sus hijas adolescentes y niñas.

Los cuerpos saludables son de distintos tamaños y formas, la delgadez que asemeja el cuerpo de personas desnutridas y la “apariencia” de juventud tienen muy poco que ver con la salud. Lo importante es cómo veas tu cuerpo y cómo te cuides.

Una dieta saludable y una adecuada nutrición mejoran la apariencia y la sensación de tu cabello, uñas y complexión. ¡Agrega ejercicio constante y sueño reparador y tendrás la receta ideal para un cuerpo sano que literalmente brilla de vitalidad!

Así que pon el ejemplo a tus amigas. Un cuerpo sano es hermoso sin importar su talla o forma.

**Fuente:** *National Women's Health Information Center, U.S.* (Centro de Información de Salud y Servicios Humanos, Sección de Salud de la Mujer) *Dept. of Health and Human Services, Office of Women's Health* (Departamento de Salud y Servicios Humanos, Sección de Salud de la Mujer) <http://www.4woman.gov/bodyimage>

## Consejos para la salud



Asegura una mejor calidad de vida para ti y para tu familia tomando el control de tu salud ahora mismo. Los siguientes consejos provienen de la Sección de la Salud de la Mujer de CDC:

1. **Come saludable.** Consume por lo menos cinco porciones de frutas y verduras al día; reduce la ingesta de grasas saturadas y cambia a granos integrales, para mejorar tu salud y ayudar a reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas.
2. **Mantén un peso saludable.** La obesidad puede provocar hipertensión, diabetes, osteoartritis, enfermedades coronarias y otras enfermedades más.
3. **Muévete.** Fíjate el objetivo de hacer 30 minutos de actividad física al día de 5 a 7 días a la semana.
4. **No fumes.** Fumar triplica el riesgo de morir de enfermedades cardiovasculares a una edad media.
5. **Hazte revisiones médicas periódicas.** Habla con tu proveedor de la salud para determinar qué estudios necesitas y con qué frecuencia. Mientras más pronto se detecte un problema, mayor posibilidad tendrás de que el tratamiento resulte exitoso.
6. **Vacúnate.** Sí, los adultos también necesitamos vacunarnos. Protégete estando al día con tus inmunizaciones.
7. **Maneja el estrés.** Equilibrar el trabajo con la familia resulta más difícil que nunca. Encuentra actividades que disfrutes y que te ayuden a liberar el estrés en casa y en el trabajo.
8. **Conócete y conoce los riesgos que te rodean.** Puedes tener un mayor riesgo de contraer algún tipo de enfermedad por antecedentes familiares, por tu actividad, por tu tipo de trabajo y por tu tipo de pasatiempos.
9. **Vive segura, protégete.** Abróchate el cinturón de seguridad, utiliza bloqueador solar, usa casco y lávate las manos. Haz lo posible por protegerte donde quiera que estés.
10. **Sé buena contigo misma.** La buena salud es un estilo de vida. Relájate, haz algo que disfrutes y hazle caso a tus necesidades.