

# Contenido

<b>Introducción</b>	<b>V</b>
<b>Capítulo 1</b>	
<b>La anemia: ¿Son anémicas las mujeres?</b>	<b>1</b>
¿La insuficiencia de hierro y la anemia son lo mismo?	4
Síntomas de la insuficiencia de hierro	4
Mejoramiento de la ingestión de hierro	6
Factores que influyen en la absorción de hierro	7
El ácido fólico, la vitamina B <sub>12</sub> y la anemia	10
<b>Capítulo 2</b>	
<b>El síndrome premenstrual</b>	<b>13</b>
¿Quién puede sufrir SPM?	14
Síntomas premenstruales	17
Programa nutricional contra el SPM	18
<b>Capítulo 3</b>	
<b>Los anticonceptivos orales y la nutrición</b>	<b>22</b>
Las vitaminas, los minerales y los anticonceptivos orales	22
<b>Capítulo 4</b>	
<b>El cáncer y los trastornos afines</b>	<b>26</b>
Enfermedad fibroquística del seno	26
Cáncer del seno	31
Otros cánceres	36

<b>Capítulo 5</b>	
<b>La osteoporosis</b>	<b>41</b>
¿Qué es la osteoporosis?	41
El régimen alimenticio y la densidad ósea	43
Los suplementos de calcio	44
La vitamina D	45
El estrógeno y la osteoporosis	46
Otros factores relacionados con el estilo de vida	46
<b>Capítulo 6</b>	
<b>El control del peso</b>	<b>50</b>
Los trastornos alimentarios	53
<b>Capítulo 7</b>	
<b>Otras inquietudes relacionadas con la salud de la mujer</b>	<b>56</b>
Nutrición de la mujer físicamente activa	56
La nutrición en la menopausia	58
Resumen	58
<b>Apéndice:</b>	
La buena nutrición para la mujer activa	60
En el restaurante	63
<b>Referencias</b>	<b>65</b>
<b>Glosario</b>	<b>73</b>
<b>Índice</b>	<b>77</b>