

Contenido

| | |
|---|-----------|
| Introducción | V |
| Capítulo 1 | |
| La anemia: ¿Son anémicas las mujeres? | 1 |
| ¿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 ₁₂ y la anemia | 10 |
| Capítulo 2 | |
| El síndrome premenstrual | 13 |
| ¿Quién puede sufrir SPM? | 14 |
| Síntomas premenstruales | 17 |
| Programa nutricional contra el SPM | 18 |
| Capítulo 3 | |
| Los anticonceptivos orales y la nutrición | 22 |
| Las vitaminas, los minerales y los anticonceptivos orales | 22 |
| Capítulo 4 | |
| El cáncer y los trastornos afines | 26 |
| Enfermedad fibroquística del seno | 26 |
| Cáncer del seno | 31 |
| Otros cánceres | 36 |

| | |
|--|-----------|
| Capítulo 5 | |
| La osteoporosis | 41 |
| ¿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 |
| | |
| Capítulo 6 | |
| El control del peso | 50 |
| Los trastornos alimentarios | 53 |
| | |
| Capítulo 7 | |
| Otras inquietudes relacionadas con la salud de la mujer | 56 |
| Nutrición de la mujer físicamente activa | 56 |
| La nutrición en la menopausia | 58 |
| Resumen | 58 |
| | |
| Apéndice: | |
| La buena nutrición para la mujer activa | 60 |
| En el restaurante | 63 |
| | |
| Referencias | 65 |
| | |
| Glosario | 73 |
| | |
| Indice | 77 |