

# WHIse Choices

Un boletín para las mujeres del Estudio de Extensión de WHI que participaron en la sección de Cambio de Dieta del Estudio de Régimen Alimenticio de WHI



## HUESOS, FRACTURAS Y UN PATRÓN ALIMENTARIO

# Con Bajo Contenido de Grasas

La osteoporosis (masa ósea baja) es común en mujeres posmenopáusicas. Como resultado, se producen casi 1.5 millones de fracturas óseas (quebraduras) todos los años en mujeres mayores. Resultados anteriores del Estudio sobre el Calcio y la Vitamina D de WHI demostraron que es posible reducir el riesgo de quebraduras de huesos tomando calcio y suplementos de vitamina D.

Diversos factores pueden disminuir la masa ósea. Uno es el nivel de estrógeno en sangre más bajo que se produce con la menopausia. La pérdida de peso, que se experimentó modestamente en el grupo de cambio en la dieta en general, puede aumentar el riesgo de pérdida de masa ósea. El bajo consumo de productos lácteos, que son fuentes con alto contenido de calcio, también puede aumentar el riesgo de pérdida de masa ósea. Por estos motivos, los científicos de WHI analizaron los datos del Estudio sobre la Dieta para observar si el patrón alimentario con bajo contenido de grasas afectó la masa ósea y las fracturas óseas relacionadas.

Entre las 48,835 mujeres en el Estudio sobre la Dieta, 3,951 se encontraban en uno de los tres centros clínicos que recopilaba información sobre masa ósea: Tucson/Phoenix, Arizona; Birmingham, Alabama; y Pittsburgh, Pensilvania. Entre las 3,951 participantes, 500 (casi el 13%) tuvo fractura de cadera. No

hubo diferencia en la cantidad de fracturas de cadera entre el grupo de cambio en la dieta y el grupo de la dieta habitual durante el estudio.

Los científicos de WHI también analizaron la relación entre la terapia hormonal y la dieta, y el consumo de calcio y la dieta. La masa ósea fue menor en el grupo de mujeres de cambio en la dieta que también tomaban hormonas. Las participantes del grupo que siguieron con su dieta habitual y que también recibían terapia hormonal demostraron la menor cantidad de fracturas de cadera. La relación de estar tanto en el estudio de calcio como en el estudio de dieta no pareció aumentar ni disminuir el riesgo de fracturas óseas.

**En resumen, aunque la masa ósea fue menor entre las participantes del grupo de cambio en la dieta que entre las del grupo de dieta habitual, no se observó un riesgo mayor de quebraduras de cadera relacionadas a partir de un patrón alimentario con bajo contenido de grasas.**

Las buenas fuentes de calcio en la dieta son los productos lácteos con bajo

Continúa en la pág. 2

## RECETA

### Licuado De Naranja

- 1 taza de leche sin grasa (descremada)
- 2 cucharadas de concentrado de jugo de naranja congelado
- 1/2 banana, mediana
- 1 cubo de hielo

Licúe todos los ingredientes hasta que queden espumosos y bien mezclados. Sirva inmediatamente

Variaciones: En lugar del jugo de naranja, use mangos, fresas, moras o frambuesas.



Rinde 1 porción

Grasa: 0 gramo por taza  
Porciones de frutas/verduras: 0.5 por porción  
Porciones de granos: 0 por porción

Receta adaptada de El Sabor de Salsa: Cocinando Para La Salud, Project Salsa Community Nutrition Project

Gracias por participar en el Estudio de Extensión de La Mujer y Su Salud.

## ¡Usted es parte de la respuesta!

WHIse Choices es producido en forma trimestral por el Centro de Coordinación de La Mujer y Su Salud en el Centro de Investigación del Cáncer Fred Hutchinson. Editoras: Lesley Tinker y Julie Hunt • Diseño: Sunny Bay Design

Si tiene alguna pregunta o no desea recibir los boletines WHIse Choices, llame al Centro Clínico de Coordinación de WHI en Seattle, WA, a este número gratuito: (800) 218-8415.

Cartas ... Nos gustaría recibir sus comentarios acerca del boletín y sus ideas en relación con los artículos. Lamentamos no poder responder a preguntas acerca de afecciones médicas específicas. Envíe una carta a: WHIse Choices, FHCRC, 1100 Fairview Avenue North, M3-A410, P.O. Box 19024, Seattle WA 98109



Verano de 2009

Women's Health Initiative  
Clinical Coordinating Center  
1100 Fairview Ave N, M3-A410  
P.O. Box 19024  
Seattle, WA 98109-1024

Change Service Requested

PRSR STD  
U.S. POSTAGE  
PAID  
SEATTLE, WA  
PERMIT NO. 1147

## HUESOS, FRACTURAS Y UN PATRÓN ALIMENTARIO CON BAJO CONTENIDO DE GRASAS

Continúa de la pag. 1

contenido de grasa o sin grasa como la leche, el yogur o el queso. Algunos alimentos tienen calcio agregado, como algunos jugos de naranja, leche de soja, cereales y panes. Lea las etiquetas del paquete para conocer el contenido de calcio. El calcio se encuentra en el salmón y en las sardinas enlatadas con sus espinas blandas. Otras fuentes de calcio

con bajo contenido de grasa son verduras de hoja verde como brócoli, repollo, col rizada, hojas de mostaza, hojas de nabo y bok choy o repollo chino. Sin embargo, a veces a nuestro cuerpo le resulta más difícil utilizar el calcio de las verduras de hoja verde que el calcio presente en otros alimentos.



### ¿CÓMO SE ACUMULA SU CONSUMO DEL CALCIO?

El consumo recomendado diario (Daily Recommended Intake, DRI) de calcio es 1200 miligramos para mujeres de 50 años y mayores. La fuente puede provenir de alimentos o suplementos.

ALIMENTO	CALCIO (en miligramos)	MARQUE SI CONSUMIÓ ESTE ALIMENTO AYER	SU CALCIO (en miligramos)
Leche, lactosa reducida, 8 onzas líquidas.	285-302	<input type="checkbox"/>	
Sardinas, enlatadas, con espinas, 3 onzas.	324	<input type="checkbox"/>	
Leche, grasa reducida o sin grasa, 1 taza.	302	<input type="checkbox"/>	
Queso mozzarella, parcialmente descremado 1 onza y media	275	<input type="checkbox"/>	
Jugo de naranja, fortificado con calcio, 6 onzas líquidas	200-260	<input type="checkbox"/>	
Tofu, hecho con sulfato de calcio, media taza.	138-204	<input type="checkbox"/>	
Yogurt, sin grasa o bajo en grasa, 4 onzas	125-200	<input type="checkbox"/>	
Salmón, rosado, enlatado, sólido con espinas, 3 onzas.	181	<input type="checkbox"/>	
Requesón, leche con 1% de contenido graso, 1 taza no compacta.	138	<input type="checkbox"/>	
Espinaca, nabo u otras hojas verdes, cocidas, media taza.	90-120	<input type="checkbox"/>	
Cereal listo para ingerir, fortificado con calcio, 1 taza.	100-1000	<input type="checkbox"/>	
Bebida de soja, fortificada con calcio, 8 onzas líquidas.	80-500	<input type="checkbox"/>	
Repollo chino, bok choy, crudo, 1 taza.	74	<input type="checkbox"/>	
Otros		<input type="checkbox"/>	
Otros		<input type="checkbox"/>	

Su Total



### BARRA LATERAL DE RECURSOS

Manual de cambio en la dieta de WHI, sesión tres: Metas Para Mañana (para fuentes de calcio con bajo contenido de grasa)

#### ¿Sabía usted?

El 73% del calcio que consumen las personas en los Estados Unidos proviene de lácteos. El 9% proviene de verduras y frutas. El 18% restante proviene de una variedad de alimentos.

### Saludo a la Motivación

Cuando estamos motivados, actuamos. No hay duda de ello. Todas las participantes de WHI se inspiraron alguna vez para participar y permanecer en el estudio. Lo que motiva a cada persona a participar y lo que la hace continuar es único. A continuación le presentamos las fuentes de motivación de algunas participantes del grupo de cambio en la dieta en todo el país.

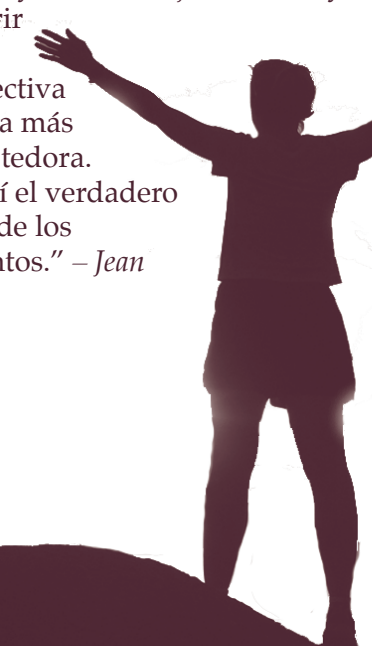
#### ¿Por qué participó en WHI?

- “Me enorgullece el hecho de que este estudio es un esfuerzo innovador nacional que ayudará a las mujeres en los años venideros.” – Linda
- “Nunca he tenido mucho tiempo de hacer algo solo para mí, y esto es solo para mí.” – Gertrude
- “Quise contribuir a un futuro mejor.” – Elaine
- “Por mi propia salud y para ayudar a las próximas generaciones.” – Rose Marie
- “La investigación nos ayuda a seguir adelante en el campo de la salud y necesita participantes para poder avanzar.” – Tammie

#### ¿Cómo se mantiene motivada?

- “Ahora me doy cuenta de que la calidad de la salud y de mi vida depende en gran parte de mi estilo de alimentación.” – Charmaine

- “Creo que el compromiso con algo ayudará a las mujeres en todas partes.” – Marlis
- “El desafío es divertido en cierto modo.” – Minneapolis participant
- “Mi familia y amigos me ayudan a mantenerme motivada.” – Detroit participant
- “Mi estilo de vida más saludable me ha ayudado a bajar el ritmo y a adquirir una perspectiva de vida más prometedora. Conocí el verdadero gusto de los alimentos.” – Jean



La elección de las lectoras

Una lectora de Michigan solicita más información sobre el agua doblemente marcada que se describió en el artículo “Dietas y el cáncer” en WHIse Choices, primavera 2009.

**Respuesta:** El agua está compuesta de dos elementos, hidrógeno y oxígeno. El agua doblemente marcada está hecha de agua normal que ha recibido cantidades adicionales de formas especiales de hidrógeno y oxígeno naturales. Estas formas especiales de hidrógeno y oxígeno se miden en el agua y en nuestra orina. A partir de estas medidas, podemos calcular las calorías consumidas y las usadas cuando las personas se encuentran en un peso estable. El agua doblemente marcada es insípida, inodora e incolora.



WHIse Choices invita a las lectoras a que envíen sus consejos sobre cómo continuar consumiendo alimentos con bajo contenido de grasa. Estos consejos se compartirán en ediciones futuras de WHIse Choices. Envíe sus consejos a: WHIse Choices, FHCR, 1100 Fairview Avenue North, M3-A410, P.O. Box 19024, Seattle, WA 98109