

December 13, 2006

Contactos:

Angela Giovanello, Mullen
978.468.8921
angela.giovanello@mullen.com

Michelle Marinelli, Mullen
212-885-3259
michelle.marinelli@mullen.com

Con Estadísticas de un 60% de Embarazos No Deseados, las Dietas Pre-Embarazo Cobran Mayor Importancia

Susie Castillo, VJ de MTV y Miss USA 2003, y la Fundación de Alimentos de Granos (Grain Foods Foundation) Recuerdan a las Mujeres Sobre la Importancia del Acido Fólico

DENVER, CO – Según estadísticas recientes del *March of Dimes*, a la dieta nutricional de las mujeres en edad reproductiva le hace falta una dosis saludable de ácido fólico; *Grain Foods Foundation*, con la ayuda de Susie Castillo, está llevando a cabo una campaña para recordar a las mujeres la importancia que tienen las vitaminas para impedir los defectos durante la gestación, durante Enero, Mes de la Prevención de los Defectos de Nacimiento. El Acido Fólico es de vital importancia para el desarrollo de la columna vertebral durante las tres primeras semanas de embarazo; con frecuencia, antes de que la mujer se entere sobre su embarazo.

“Dado que la mayoría de embarazos son no deseados, es importante que las mujeres jóvenes tengan buenos hábitos alimenticios desde antes, siguiendo una dieta bien balanceada y rica en ácido fólico”, declaró Castillo. “Especialmente, dado que las mujeres Hispanas tienen mayor probabilidad de tener hijos con defectos congénitos en el tubo neural, es necesario que sepan la importancia de consumir alimentos ricos en ácido fólico, como lo son los granos enriquecidos, para percibir un drástico aumento en sus probabilidades de tener un hijo saludable algún día.”

De los cuatro millones de mujeres al año que tienen hijos en los Estados Unidos, nacen casi 3,000 bebés con defectos congénitos del tubo neural. A pesar de esto, muchas mujeres no saben que algunos defectos de nacimiento pueden ser prevenidos al sumar el ácido fólico a su dieta habitual antes de quedar en embarazo. Al consultar con mujeres no-Hispanas sobre el

-sigue-

La Fundación de Alimentos de Granos (Grain Foods Foundation), Pág. 2

ácido fólico, especialmente sobre su importancia en la promoción de bebés saludables, el 26% de ellas no sabía que el ácido fólico ayuda a prevenir los defectos congénitos. Por otra parte, el 36% de las mujeres Hispánicas (quienes como grupo tienen un 50% más de probabilidad de tener hijos con defectos congénitos en el tubo neural) no asociaron el ácido fólico con la prevención de defectos congénitos.

"La mayoría de mujeres sabe que debe tener hábitos nutricionales saludables durante un embarazo, pero la verdad es que la dieta tiene igual importancia durante el pre-embarazo", explicó Bruce Young, MD, Profesor de Obstetricia y Ginecología en la Escuela de Medicina de NYU, Director del Programa de Terapia Fetal de NYU, y miembro del Consejo Clínico de la *Grain Foods Foundation*. "La dieta y estilo de vida de una mujer durante su etapa reproductiva puede tener un impacto muy significativo sobre sus hijos no nacidos. Las mujeres deben tener un suministro amplio de ácido fólico antes de la concepción. Mi recomendación para mis pacientes en edad reproductiva es que sigan una dieta equilibrada, que incluya alimentos de todos los grupos alimenticios y suficiente ejercicio.

Se recomienda que todas las mujeres en edad reproductiva consuman 400 microgramos de ácido fólico al día. Los alimentos hechos de harina blanca enriquecida contienen las importantes vitaminas B (niacina, tiamina y riboflavina) y el ácido fólico, elementos esenciales para la prevención de defectos congénitos. Productos como el pan, galletas de sal, rosquillas, pastas y tortillas, hechos de harina blanca enriquecida, son importantes para los fetos en crecimiento. De hecho, los granos enriquecidos han sido fortificados con el doble de ácido fólico del que se encuentra en los productos integrales.

Desde 1998 cuando se volvió obligatoria la fortificación de los granos en los Estados Unidos, los defectos de tubo neural (NTD), incluyendo la espina bífida, tuvieron una reducción del 36% en Hispánicos y del 34% en blancos, no Hispánicos.

Además del mes de la Prevención de los Defectos Congénitos, en Enero se celebra la Semana de la Conciencia sobre el Ácido Fólico (Enero 8 al 12 de 2007). Las dos iniciativas comparten

-sigue-

La Fundación de Alimentos de Granos (Grain Foods Foundation), Pág. 3

una meta común, que es la de aumentar la conciencia por la importancia del consumo de ácido fólico como parte de una dieta saludable.

Acerca de Grain Foods Foundation

The Grain Foods Foundation es la unión de los miembros de las industrias de la molienda y la panadera, formada en el 2004 y dedicada al fomento del entendimiento público sobre el papel benéfico de los alimentos basados en granos sobre la dieta humana. Dirigida por una junta de socios, la financiación de la Fundación se hace a través de donaciones voluntarias de compañías privadas de alimentos de granos, complementada por las asociaciones de la industria. Para mayor información sobre *The Grain Foods Foundation*, visite www.grainpower.org.