

GORDOS.COM

Alimentacion y Dietas

La mujer necesita una dieta que se adapte a cada etapa biológica

Durante períodos como la adolescencia, la menstruación, el embarazo, la lactancia o la menopausia, los niveles de hormonas fluctúan y el organismo de la mujer sufre cambios fisiológicos que alteran las necesidades alimenticias

Durante la adolescencia, la menstruación, el embarazo, la lactancia y la menopausia, las mujeres sufren cambios fisiológicos que alteran sus necesidades nutritivas. Así, la dieta debe adaptarse a cada una de esas etapas especiales.

Los niveles de hormonas en el organismo femenino fluctúan a lo largo de toda la vida y decaen con el paso de los años. Cada 28 ó 30 días sufre una hemorragia que hace descender la cantidad de glóbulos rojos y de hierro. Asimismo, a lo largo del embarazo, también su cuerpo asume exigencias extraordinarias.

Estos y otros factores fisiológicos que caracterizan a la mujer no sólo repercuten en su salud, también en su dieta. Según los expertos, en todas las épocas de su existencia, a la mujer conviene mantener una dieta equilibrada que incluya leche y derivados, pan, cereales y féculas, verduras, hortalizas, frutas, carnes, pescados, huevos y aceites vegetales.

Realidad

Para mantener la vitalidad, controlar el peso, prevenir las enfermedades y desórdenes y evitar carencias nutricionales a lo largo de su vida, la dieta debe ser equilibrada y adaptada a los distintos momentos de una mujer.

Así opina el doctor Gregorio Mariscal Bueno, director de la Clínica Mariscal Bueno de Nutrición establecida en Madrid, quien explicó la mejor nutrición para cada "época femenina". En esta continuación se exponen varias de sus ideas.

Su exposición empieza por la etapa de la menstruación, que es la de frecuencia periódica en todas las féminas durante el desarrollo hasta que le llega la menopausia.

Para reducir las alteraciones psicológicas que suelen aparecer antes y durante el sangrado menstrual, por ejemplo, se sugiere elevar el consumo de alimentos ricos en vitaminas del complejo B y hidratos de carbono.

Esto ayuda a mejorar los niveles de serotonina, una sustancia cerebral que influye favorablemente en el estado de ánimo.

"Para prevenir una anemia ferropénica, debida a la pérdida de sangre, por la hemorragia menstrual, conviene aumentar el consumo de alimentos ricos en hierro", advirtió el especialista.

Y para aliviar la acumulación de líquidos producido por los cambios estrogénicos y de la hormona antidiurética, se recomienda una ligera reducción en el consumo de sodio, aunque sin disminuir la toma de agua.

De niña a mujer

La adolescencia es un tiempo durante el cual se ingresa en un complejo proceso bajo todo punto de vista y en las señoritas el aspecto nutricional es esencial.

A partir de la pubertad (a los 12 años), el ritmo de crecimiento de la mujer es más rápido alimentación debe incluir pequeñas variaciones para adaptarla al desarrollo de la joven.

Las necesidades de energía son superiores a las de los adultos y los requerimientos de proteínas igualmente aumentan.

Las vitaminas son especialmente necesarias en esta edad, por lo que hay que aumentar la ingestión de frutas y verduras naturales, y además es muy importante mantener un buen aporte de calcio y hierro.

En gestación

Durante la gestación hay que cuidar especialmente la alimentación, porque el sobrepeso puede complicar el embarazo y el parto.

Se recomienda no superar el aumento de peso promedio de 10 kilos: 1,5 kilos en el primer trimestre, 3 kilos en el segundo y el resto en el tercero.

"Hasta el cuarto mes de gestación las necesidades energéticas del organismo son las mismas que en condiciones normales. A partir de allí sí hay que aumentar progresivamente la ingestión de energía, hasta un máximo de 3.000 kilocalorías por día", informó el doctor Mariscal.

Además, hay que aumentar el consumo de ácido fólico, cuya carencia puede causar anemia en la gestante y aumentar el riesgo de malformación en el feto.

También conviene elevar el aporte de las vitaminas D, para ayudar a que se forme el tejido óseo del bebé, así como de vitaminas A y E.

La embarazada también necesita un aporte suplementario de hierro, calcio, magnesio y yodo que aumentan sus necesidades de estos minerales.

Asimismo, un mayor aporte de fibra vegetal ayuda a prevenir el estreñimiento, el cual es bastante frecuente en la mujer gestante. Es recomendable que consuma más agua, al mismo tiempo que menos sal, para no favorecer una retención excesiva de líquidos.

¿Más y mejor?

De acuerdo a especialistas en nutrición, la dieta balanceada y variada requerida por el cuerpo que incluye proteínas, cereales, verduras, hortalizas y lácteos, debe cumplirse al realizar cuatro o cinco comidas diarias. Pero aclaran que esto se cumple sin cometer excesos en la cantidad.

Igualmente se aconseja tomar un desayuno completo, con alimentos de dos o más grupos y beber al menos 1,5 litros de agua al día, preferentemente entre comidas.

Así como variar su alimentación al máximo, evitar el exceso de grasas de origen animal, consumir alimentos ricos en fibra vegetal, disminuir la ingestión de azúcar y moderar el consumo de alcohol.

Bajo indicación

Las anteriores recomendaciones aplican a toda persona. Sin embargo, hay que recordar que los requerimientos nutricionales de la mujer cambian en varios períodos especiales, los cuales suceden precisamente cuando su organismo soporta importantes cambios hormonales y metabólicos y fisiológicos.

El tipo de vitaminas y minerales que más necesita el cuerpo femenino varía durante el crecimiento, la pubertad, el embarazo, la lactancia, la menopausia o la vejez.

Hay que considerar regímenes específicos o a suplementos alimenticios bajo indicación médica.

Etapas maternas

El tiempo en el que las madres amamantan a sus hijos es la etapa en que las necesidades nutricionales superan a las del embarazo.

Los espárragos, alcachofas, coliflores y col pueden alterar las características organolépticas digestivas de la leche materna, por lo que no son recomendables.

Se recomienda un aumento de unas 500 kilocalorías al día con respecto a las que consume antes del embarazo.

Mientras que las necesidades vitamínicas también aumentan y hace falta un aporte de miligramos de calcio al día.

A las lactantes se le indica beber dos litros diarios de agua que pueden formar parte de caldos, zumos, leche e infusiones no excitantes, evitar el café, el alcohol y las gaseosas.

En menopausia

Desde los 30 años menguan progresivamente las necesidades de energía, por la reducción del metabolismo basal, de la masa celular y la actividad física.

Por ello se recomienda reducir el consumo de calorías "vacías", como los dulces y grasas saturadas, y aumentar los alimentos nutritivos como cereales, frutas, verduras y carnes con poca grasa.

La ingesta de medicamentos y la disminución de la absorción orgánica, pueden causar carencia de algunas vitaminas, por lo que hay que aumentar el consumo de alimentos ricos en vitaminas y compuestos como el hígado, frutas, verduras y cítricos.

También conviene aumentar el aporte de calcio, cuyo déficit se asocia a la osteoporosis, así como el de magnesio, el cual puede escasear por el uso de antibióticos, diuréticos, abuso del alcohol y mala absorción, así como el hierro y la fibra.

En cambio, a las damas en esta etapa se sugiere disminuir el consumo de sal, debido a la alta incidencia de hipertensión arterial en esta etapa vital de la mujer.