

GORDOS.COM

Alimentacion y Dietas

Cuerpo de mujer, dieta de mujer

A diferencia del hombre, cuyos requerimientos nutricionales no varían radicalmente, la alimentación femenina debe adecuarse a los momentos especiales en que su organismo sufre importantes cambios...

... hormonales, metabólicos y fisiológicos: la adolescencia, la regla, el embarazo, la lactancia, la práctica deportiva y la menopausia.

Para mantener la vitalidad, controlar el peso, prevenir las enfermedades y desórdenes y evitar las carencias nutricionales, la dieta de la mujer no sólo debe ser equilibrada, variada y completa (es decir debe contener todas las vitaminas, minerales y nutrientes necesarios, en una proporción adecuada e incluir regularmente alimentos de distintos tipos), como la que se recomienda en general a todas las personas.

Una dieta más específica y controlada que la del hombre

Según los expertos en nutrición, la dieta femenina debe ser más específica y controlada que la masculina, y necesita acomodarse a los distintos momentos que atraviesa la mujer a lo largo de la vida, los cuales afectan significativamente sus requerimientos alimenticios.

Para el doctor Gregorio Mariscal Bueno, médico nutricionista y director de la Clínica Mariscal Bueno de Nutrición y Estética, de Madrid, "una dieta equilibrada, es toda aquella que aporta las proteínas, glúcidos, lípidos, vitaminas y minerales necesarios para el óptimo funcionamiento del cuerpo, con una cantidad adecuada y variedad de alimentos".

Atender a las necesidades individuales

Además, según el experto "una dieta equilibrada no sólo debe combinar alimentos de distintos grupos, sino también atender a las necesidades individuales, porque "aunque hay indicaciones dietéticas generales, los requerimientos nutricionales varían acorde a las características, constitución, altura y actividad de cada persona".

Una de las claves de la nutrición saludable consiste en combinar, en la dieta cotidiana, raciones de distintos tipos de alimentos. (Una ración es la cantidad habitual que se consume en un plato, por ejemplo: una taza de leche o yogures, 80-100 gramos de carne, 120 gramos de legumbres cocidas, 120 gramos de arroz o pastas, un plato de ensalada o verdura, una pieza de manzana o naranja, 3-5 cucharadas de aceite vegetal).

La mujer pasa por distintas etapas

Según Mariscal Bueno, en todas las etapas de la vida conviene "mantener una dieta equilibrada que cada día incluya leche y derivados (2 a 4 raciones), pan, cereales y féculas (3-5 raciones), verduras y hortalizas (2 raciones cocida y otra cruda), fruta (2 raciones, una en forma de cítrico), carnes, pescado, huevos y sustitutos (2 raciones) y aceites vegetales (30 a 50 gramos)".

También es recomendable "efectuar de 4 a 5 comidas al día, hacer un desayuno completo (con alimentos de 2 grupos), masticar bien los alimentos, disponer de un rato de tranquilidad, para comer sin prisas, beber 1,5 litros de agua al día (preferentemente entre comidas), así como variar la dieta al máximo posible".

Como siempre, evite el exceso de grasa

Evitar el exceso de grasas de origen animal, consumir más frutas, verduras y alimentos ricos en fibra, disminuir la ingestión de azúcar y moderar el consumo de alcohol son otras costumbres dietéticas recomendables para todas las personas de todas las edades y sexos.

En caso de la mujer, señala Mariscal Bueno, "su alimentación debe adecuarse y controlarse especialmente en ciertas etapas o situaciones", que alteran de forma significativa sus procesos hormonales, metabólicos y fisiológicos, así como sus necesidades nutricionales.

Las distintas etapas incluyen: durante el embarazo, la lactancia, la adolescencia, la menopausia y en función del deporte que se haga.

Adolescencia: revolución en el cuerpo

Durante la fase de niña a mujer ya surgen muchos cambios corporales que se pueden ver afectados aún más si tiene en cuenta una dieta regulada.

A partir de la pubertad (12 años), la denominada "edad del desarrollo", el ritmo de crecimiento es más rápido y la alimentación debe incluir pequeñas variaciones para adaptarla al desarrollo de la joven.

No sólo las necesidades energéticas son superiores a las de los adultos (su ingestión energética total es superior a la de los padres), sino que además los requerimientos de proteínas están aumentados (deben representar el 12 al 15 por ciento del valor calórico de la dieta).

En esta etapa crucial, también hay que controlar el aporte de hidratos de carbono (deben representar el 55-60 por ciento del total de energía), lípidos (30-35 por ciento del total de energía), vitaminas (son especialmente necesarias en esta edad, por lo que hay que aumentar la ingestión de frutas y verduras naturales) y minerales especialmente importantes el calcio y el hierro).

Atención a la menstruación

¿Sabía que hay tres síntomas que pueden condicionar su dieta durante la regla?

Las sugerencias dietéticas para la mujer que tiene la regla son similares a las de toda mujer en general, a excepción de tres síntomas que pueden preceder o acompañar a la menstruación, los cuales pueden condicionar la dieta.

Según Mariscal Bueno, experto en dieta de la mujer, conviene tener en cuenta las alteraciones psicológicas, las cuales "invitan a elevar el consumo de alimentos ricos en vitaminas del complejo B y de hidratos de carbono, para mantener los niveles de serotonina" (una sustancia cerebral que influye favorablemente en el estado de ánimo).

Así como la pérdida de sangre (para prevenir una anemia conviene aumentar el consumo de alimentos ricos en hierro).

Otro factor que puede alterar las necesidades dietéticas durante la menstruación es la acumulación de líquido que produce los cambios estrogénicos y de la hormona antidiurética; para evitarlo se aconseja una ligera reducción del consumo de sodio, sin reducir el de agua".

Dieta en función del deporte

Según qué deportes haga, debe tener en cuenta una dieta que equilibre el gasto de energías.

Si se practica deporte "los glúcidos deben representar el 50-70 por ciento del valor calórico total de la dieta, los lípidos el 25-35 por ciento, y las proteínas el 13-18 por ciento".

Según Mariscal Bueno, además del gasto metabólico basal de la mujer, hay que tener en cuenta la cantidad y calidad del ejercicio físico: en función del gasto energético diario las necesidades de una deportista pueden ser de hasta 4.500 kcal/ día o incluso más.

La dieta varía en función del tipo de entrenamiento y de la cualidad física que se quiera trabajar: "para el ejercicio aeróbico que busca desarrollar la resistencia conviene el predominio de lípidos, para el esfuerzo anaeróbico destinado a incrementar la velocidad-resistencia es aconsejable el predominio de glúcidos y para los ejercicios de musculación mejor un predominio de proteínas".

Además, "debe haber un intervalo de tres horas entre la comida y cada sesión de entrenamiento" y es aconsejable "tomar una ración de espera (con un buen aporte de carbohidratos durante el tiempo de espera, en forma de zumos, galletas, para mantener el potencial energético) y una ración de medio tiempo (que se administra durante la competición para restablecer el equilibrio hidro-salino: agua y sales minerales)".

"Para reponerse de los déficits fisiológicos que causa la competición, hay que mantener una dieta hipocalórica, rica en agua, minerales, vitaminas, glúcidos y lípidos de fácil absorción, durante 24-48 horas antes de volver a la habitual", señala el especialista.

Nueve meses bajo control

En caso de embarazo hay que cuidar especialmente la alimentación, porque el sobrepeso puede complicar el embarazo y el parto.

Se recomienda un aumento de peso medio de 10 kilos (1,5 kilos en el primer trimestre, 3 kilos en el segundo y el resto en el tercero).

Según Mariscal Bueno, hasta el cuarto mes de gestación las necesidades energéticas son las mismas que en condiciones normales; a partir de allí, hay que aumentar progresivamente la ingestión diaria de energía, hasta

máximo de 3.000 Kilocalorías por día.

Proteínas: Durante el embarazo, las proteínas deben representar el 12-15 por ciento del valor calórico total dieta (dos tercios deben ser de origen animal), y los glúcidos, el 50-60 por ciento del valor calórico de la preferentemente glúcidos complejos (almidones, féculas), frente a glúcidos simples (azúcares solubles, glu sacarosa).

Lípidos: Por su parte los lípidos (un 30-35 por ciento del valor calórico de la dieta) deben ser ricos en ácidos g esenciales (aceites vegetales: oliva, girasol, maíz) y poliinsaturados de cadena larga (pescado azul).

Acido fólico: En esa etapa, hay que aumentar el consumo de ácido fólico (para compensar su disminución, l puede causar anemia en la gestante y aumentar el riesgo de malformación en el feto), así como de las vitam (un incremento de 5 microgramos al día, para ayudar a que se forme el tejido óseo del bebé), vitamina recomienda ingerir 10 microgramos diarios) y vitamina E (se aconseja elevar la dosis dietética diaria miligramos).

Minerales: Los minerales también son importantes: "se necesita un aporte suplementario de hierro (un au medio de 15 mg/día para un embarazo normal), calcio (las necesidades aumentan en la segunda mitad del emb; se recomienda ingerir 1.200 mg/día), magnesio (un aumento de 20 mg/día), yodo (un aumento medio i microgramos/día; su falta se relaciona con malformaciones fetales; además de yodo, el pescado aporta salu ácidos grasos poliinsaturados)".

Fibras: También conviene vigilar el aporte de fibra (un mayor aporte de esta sustancia vegetal ayuda a prev estreñimiento, muy frecuente durante la gestación), de líquido y de sodio: hay que consumir más agua, pero r sal (para no favorecer una retención de líquido excesiva).

Dar el pecho, cuidar el plato

Durante la lactancia (una etapa en que las necesidades nutritivas superan a las del embarazo), los espán alcachofas, coliflores y col pueden alterar las características organolépticas y digestivas de la leche materna, que no son recomendables.

Los expertos recomiendan aumentar tanto el consumo energético (unas 500 kilocalorías al día con respecto de l consumían antes del embarazo) como de proteínas (incrementar 20-5 gramos/día, en forma de proteínas de altc biológico, las de origen animal).

Durante la lactancia también hay que modificar el consumo de glúcidos (se aconsejan unos 300 gramos día lípidos (lo ideal son 90 gramos al día), vitaminas (las necesidades vitamínicas están aumentadas), minerales falta un aporte de 1200 mg/día de calcio) y agua (2 litros diarios, que pueden formar parte de caldos, zumos, l infusiones no excitantes; evitar el café, alcohol y refrescos de cola).

Menopausia: Necesidades en declive

A partir de los 30 años menguan progresivamente las necesidades femeninas de energía, por la reducci metabolismo basal, debida a la merma de la masa celular y la actividad física.

En esa etapa se recomienda reducir el consumo de calorías "vacías" (dulces, grasas saturadas) y aument alimentos nutritivos como cereales, frutas, verduras y carnes poco grasas.

También hay recomendaciones especiales en materia de proteínas (es aconsejable aumentar ligeramente la ing proteica hasta un 14 por ciento de las calorías totales) y vitaminas (los medicamentos y la disminución de la abs causan hipovitaminosis por lo que hay que aumentar el consumo de alimentos ricos en vitaminas, como el hígac frutas y verduras, y los cítricos).

Según Mariscal Bueno, en esa etapa "hay que aumentar el aporte de calcio (un déficit frecuente, asociad osteoporosis; se aconsejan de 1200 a 1500 mg/día), magnesio (puede escasear por el uso de antibióticos, diur abuso del alcohol o mala absorción; se recomienda 300-400 mg/día) y hierro (se recomienda una ingestión supe los 10 mg de hierro), reduciendo el de sal (la hipertensión arterial es frecuente en esta etapa vital). También ha comer más fibra (se recomienda una dieta rica en esta sustancia, especialmente de tipo soluble)".