



CANALES Y SERVICIOS

Regístrate | Login

Portada Terra USA &gt; Mujer

## ✖ Felicitaciones

Usted ha ganado un premio cada hora.  
Chasque el botón "ACEPTABLE" antes del tiempo funciona hacia

PATROCINADO POR

DIETAS

## Cuerpo de mujer, dieta de mujer

imprimir enviar a un amigo newsletters RSS

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

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

↓ Este artículo continúa abajo ↓



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 tipo), 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, ya que necesita acomodarse a los distintos momentos que se atraviesa la mujer a lo largo de la vida, los cuales alteran 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

Portada Terra  
Portada Mujer  
Amor y Sexo  
Aventureras  
Belleza  
Baja de Peso  
Color de Cabello  
Dietas y Ejercicios  
Reinas  
Recetas y Hogar  
Cocina con el Chef  
Embarazo y Familia  
Famosas  
Hombres  
Moda  
Miami Fashion Week  
Novias  
Trabajo y Estudios  
Sin Censura  
Fotos  
Horóscopo  
Tests  
Portada Servicios  
Comunícate  
Fotolog  
Mi Celular  
Comparte  
Envíos de Dinero  
Postales  
Diviértete  
Compras  
Tests y Ejercicios  
Infórmate



[Compara Precios](#)

[Horóscopo Terra](#)

---

Diseño: Junia Parodi y Lúcia Bischoff. Contenido y Producción: Ginna Gamboa. Editores: Adriana Caicedo y Lorraine Santigo.

» [Conoce Terra en otros países](#)    [Haz de Terra tu Homepage](#)    [Mapa del Sitio](#)    [Privacidad](#)    [Aviso Legal](#)    © Copyr

---