

Make a Difference in Someone's **Career Path!**



ocexcelsior.com

Portada | Actualidad | Entretenimiento | Deportes | Inmigración | Salud | Cocina | Negocios | Viajes | Trad

29-01-2007 Publicidad y ventas | Editorial OC Car Finder.com | OC Job Finder.com | OC Real Estate Finder.com

Portada / Salud

Excelsior

SALUD

SALUD

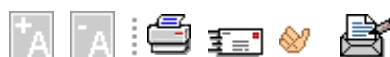
Mujer, un alimento para cada momento

Ricardo Goncibat - EFE

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

Sus niveles de hormonas fluctúan a lo largo de toda su vida y declinan con el paso de los años. Cada alrededor de treinta días sufre una hemorragia que hace descender sus niveles de glóbulos rojos y hierro. Durante nueve meses, su organismo debe sostener dos vidas y se ve sometido a una exigencias extraordinarias, que merman sus reservas de minerales, vitaminas y otras sustancias.

Estos y otros factores fisiológicos, que caracterizan a la mujer no sólo repercuten en su salud, sino también en su dieta.



Las mujeres sufren a lo largo de su vida cambios fisiológicos que alteran sus necesidades nutritivas. (EFE)

REMEDIOS



MAS REMEDIOS

A-F

M-Q

EN FOTOS



Brasil: Moda
"tejidos tecn



Moda masculina
¿Moda andr



Casos y curiosidades
del mundo animal



Milán, distinción en
las pasarelas



Guerra con la anorexia
en las pasarelas

SEÑOR CO



mejor amigo
que sea bis

Según los expertos, en todas las épocas de su existencia a la mujer le conviene mantener una dieta equilibrada que cada día incluya leche y derivados, pan, cereales y féculas, verduras y hortalizas cocidas y crudas, frutas, carnes, pescados, huevos y aceites vegetales, repartidos en cuatro a cinco comidas diarias.

También es aconsejable que haga un desayuno completo, con alimentos de dos ó más grupos y que beba al menos 1,5 litros de agua al día, preferentemente entre comidas, además de 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.

Pero los requerimientos alimenticios de la mujer cambian en períodos especiales durante los cuales el organismo soporta importantes cambios hormonales, metabólicos y fisiológicos.

Para mantener la vitalidad, controlar el peso, prevenir las enfermedades y desórdenes y evitar las carencias nutricionales, la dieta debe ser equilibrada y adaptada a los distintos momentos de la mujer, explica el doctor Gregorio Mariscal Bueno, director de la Clínica Mariscal Bueno de Nutrición, de Madrid, quien explica la mejor nutrición para cada época femenina:

-- En época de menstruación. Para reducir las alteraciones psicológicas que suelen aparecer antes y durante la menstruación, se sugiere elevar el consumo de alimentos ricos en vitaminas del complejo B y de hidratos de carbono, para 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, y para aliviar el acúmulo de líquidos producido por los cambios estrogénicos y de la hormona antidiurética, se recomienda una ligera reducción en el consumo de sodio, aunque sin reducir la toma de agua.

-- Cuando llega la adolescencia. A partir de la pubertad, a los 12 años, el ritmo de crecimiento de la mujer es más rápido y su 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 también 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.

-- A lo largo del embarazo. En esta etapa hay que cuidar especialmente la alimentación, porque el sobrepeso puede complicar el embarazo y el parto. Se recomienda no sobrepasar un aumento de peso medio de 10



A lo largo del embarazo hay que cuidar especialmente la alimentación, porque el sobrepeso puede complicar el parto. (EFE)

VIVIR SAN



CIENCIA A



El "reloj int

al ciclo solar

VIDA HOY



Las guerras "profesionales" de York

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 son las mismas que en condiciones normales. A partir de allí, hay que aumentar progresivamente la ingestión diaria de energía, hasta un máximo de 3.000 Kilocalorías por día.

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 A y E.

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

Asimismo, un mayor aporte de fibra vegetal ayuda a prevenir el estreñimiento, muy frecuente en la mujer gestante, la cual debe consumir más agua, pero menos sal, para no favorecer una retención excesiva de líquidos.

-- Durante la lactancia. En esta etapa, en que las necesidades nutritivas superan a las del embarazo, los espárragos, alcachofas, coliflores y col pueden alterar las características organolépticas y 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 consumían antes del embarazo, mientras que las necesidades vitamínicas también aumentan y hace falta un aporte de 1200 miligramos de calcio al día. Se recomienda beber 2 litros diarios de agua que pueden formar parte de caldos, zumos, leche e infusiones no excitantes, evitando el café, el alcohol y las gaseosas.

-- Al entrar en la 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 poco grasas.

La toma de medicamentos y la disminución de la absorción orgánica, pueden causar carencias de algunas vitaminas, por lo que hay que



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



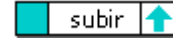
Para mantener la vitalidad, controlar el peso, prevenir las enfermedades y desórdenes y evitar las carencias nutricionales, la dieta debe ser equilibrada y adaptada a los distintos momentos de la mujer. (EFE)



La dieta de la mujer debe ser siempre equilibrada. (EFE)

aumentar el consumo de alimentos ricos en estos compuestos: hígado, frutas, verduras y cítricos.

También conviene que aumentar el aporte de calcio, cuyo déficit se asociado a la osteoporosis, y de magnesio, el cual puede escasear por el uso de antibióticos, diuréticos, abuso del alcohol o mala absorción, así como el hierro y la fibra. En cambio, se recomienda reducir el consumo de sal, debido a la alta incidencia de hipertensión arterial en esta etapa vital de la mujer.



[Mapa del sitio](#) / [Políticas de Privacidad](#) / [Términos legales](#)