





Terra &gt; Mujer &gt; Soy Mujer



**Sitebuilder®** la herramienta perfecta  
No aplica para planes mensuales

Inscripción  
Gratis

Creamos tu Página Web desde  
**\$ 263 al mes..... IVA incluido**

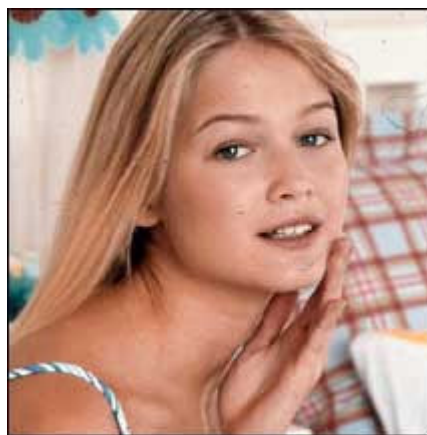
**! Déjanos tus datos ¡ .... y Nosotros te contactar**

- Portada
- ▣ Soy Mujer
- Moda
- Bienestar Femenino
- Tu cuerpo
- Tu cara
- Maquillaje
- Estilos
- Salud
- Sexualidad
- Tu hogar
- Tests
- Bienes Raíces
- Disney
- Tonos Celular
- Clasificados Empleo
- Chat
- Foros
- Tú Reportero

## Soy Mujer

Mujer, un suspiro para cada momento

página **1** [2](#) [3](#) »



Terra España © Derechos Reservados

### Mujer, un suspiro para cada momento

¿Quién dijo que ser mujer era fácil? En cada una de sus etapas el organismo femenino sufre alteraciones hormonales y de salud. Entérate de qué hablamos aquí.

¿Cuál de tus etapas se te complica más? [opina aquí](#)

¿Por qué crees que la mujer no es valorada del todo?

Selecciona...

EFE.-

**Suscríbete al boletín de [Mujer](#) y recibe los artículos más interesantes de la semana**

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. 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





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:

*Continúa en la siguiente página*

Copyright (2007) **EFE**

página **1** [2](#) [3](#) [»](#)

 sugerencias  enviar

### Más Información de *cuerpo*

#### **Ataques dejan 22 muertos en Irak**

Cinco coches-bomba estallaron en Mosul y Bagdad

#### **Sus gestos hablan de su potencia sexual**

Nuestros gestos dicen mucho más que nuestras palabras, y por eso, considerando sus formas podremos descubrir su personalidad y potencia sexual.

#### **Río de Janeiro refuerza seguridad**

A la espera de los presidentes que, entre el jueves y el viernes, participarán en la cumbre semestral del Mercosur



Consola Xbox 360 Project Gotham Racing 3 - Perfect Dark Zero

Precio Normal:

~~\$6,599 M.N.~~

Precio Terra:

\$5,499 M.N.


Usted Ahorra:

**\$1,100 M.N.**

Sólo en **Decompras**

**COMPRAR** 

**SUBIR** 

» Conoce Terra en otros países  Resolución mínima de 800x600 © Copyright 2007, Terra Networks, S.A  
 Anúnciate | [Mapa del Lugar](#) | [Aviso Legal](#) | [Política de Privacidad](#) | [Envía tus comentarios](#)