

Cuando estamos con la regla, durante el embarazo, la lactancia y la práctica deportiva, se producen cambios fisiológicos que alteran las necesidades nutritivas. La dieta debe adaptarse a cada una de esas etapas clave.

LOS ALIMENTOS

que necesitas en cada etapa de la vida

Los requerimientos alimenticios de la mujer cambian en periodos 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 no sólo debe ser equilibrada, sino también acomodarse a los distintos momentos de la vida.

En todas las etapas de la vida te conviene...

- ...mantener una dieta equilibrada que cada día incluya leche y derivados (2 a 4 raciones), pan, cereales y féculas (3 a 5 raciones), verduras y hortalizas (2 raciones, una cocida y otra cruda), fruta (2 raciones, una en forma de cítrico), carnes, pescados, huevos y sustitutos (2 raciones) y aceites vegetales (30 a 50 gramos).
- ...efectuar de 4 a 5 comidas al día.
- ...hacer un desayuno completo, con alimentos de 2 o más 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.
- ...variar la dieta todo lo posible.
- ...evitar el exceso de grasas de origen animal.
- ...consumir más frutas, verduras y alimentos ricos en fibra.
- ...disminuir la ingestión de azúcar.
- ...moderar el consumo de alcohol.

Si estás embarazada...

- **Control de peso.** 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).
- **Energía.** 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.



- **Proteínas.** Deben representar el 12-15 por ciento del valor calórico total de la dieta (dos tercios deben ser de origen animal).

- **Glúcidos.** 50-60 por ciento del valor calórico de la dieta; preferentemente glúcidos complejos (almidones, féculas), frente a glúcidos simples (azúcares solubles, glucosa, sacarosa).

- **Lípidos.** 30-35 por ciento del valor calórico de la dieta. Deben ser ricos en ácidos grasos esenciales como aceites vegetales (de oliva, girasol, maíz,...) y poliinsaturados de cadena larga como pescado azul.

- **Vitaminas.** A través de la dieta, hay que aumentar el consumo de ácido fólico (su disminución puede provocar anemia en la gestante y aumentar el riesgo de malformación en el

feto), así como de las vitaminas D (un incremento de 5 microgramos al día, para ayudar a que se forme el tejido óseo del bebé), A (se recomienda ingerir 10 microgramos diarios) y E (se aconseja elevar la dosis dietética diaria a 10 miligramos).

- **Minerales.** Se necesita un aporte suplementario de hierro (un aumento medio de 15 mg/día para un embarazo normal), calcio (las necesidades aumentan en la segunda mitad del embarazo; se recomienda ingerir 1.200 mg/día), magnesio (un aumento de 20 mg/día), yodo (un aumento medio de 25 microgramos/día; su falta se relaciona con malformaciones fetales; además de yodo, el pescado aporta saludables ácidos grasos poliinsaturados).

- **Fibra.** Un mayor aporte

