

NUTRICIÓN EN LA MUJER, EN VARIOS CICLOS DE LA VIDA

Los hábitos alimentarios se forman en las primeras etapas de la vida. Son la familia y el ambiente escolar los espacios más idóneos para crear actitudes, hábitos positivos y comportamientos alimentarios sanos y perdurables a lo largo de la vida.



Dra. María Fca. Matos Terrero

NUTRIÓLOGA CLÍNICA- OBESÓLOGA DIETISTA, NUTRICIÓN BARIÁTRICA, PSICONUTRICIÓN



La obesidad y el sobrepeso han alcanzado proporciones epidémicas. Las tasas de obesidad se han triplicado desde 1975 y han aumentado casi cinco veces en niños y adolescentes, afectando a personas de todas las edades de todos los grupos sociales en la Región de las Américas y del mundo.

La (OMS) define sobrepeso y obesidad como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Causas de sobrepeso y obesidad;

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas

- Factores genéticos
- El sedentarismo (la falta de realizar ejercicios)
- Alimentos industrializados
- Bebidas carbonatadas como los refrescos
- Elevadas ingestas de grasas, azúcares y sal
- Elevadas ingestas de carbohidratos simples
- Deficiente ingesta de fibras
- Horas frente a la TV
- Horas excesivas en medios de transporte

La mujer como ser humano y por la fisiología que nos caracteriza debemos tener una alimentación adaptada a las necesidades nutricionales propias de cada etapa de la vida, pues hay una demanda diferente de acuerdo con aspectos como edad, peso, actividad física diaria y estado hormonal.

No existe una indicación única para todas las mujeres en cuanto a la nutrición. La dieta siempre debe ser saludable y, según la etapa biológica, habrá requerimientos específicos para tener en cuenta.

¿Cómo es el caso de las mujeres adolescentes y jóvenes de hasta 20 años?

En esta etapa de desarrollo hay cambios físicos, hormonales y psicológicos, factores que se deben tener en cuenta para una alimentación adecuada. El metabolismo en general es acelerado, pero hay susceptibilidad al aumento de peso por las variaciones de hormonas o, al contrario, trastornos alimentarios como anorexia y bulimia nerviosa que se ven mayormente en adolescentes.

Se recomienda de cuatro a seis comidas diarias, disminuir el consumo de grasas saturadas, optar preferentemente por lácteos descremados, carnes magras, frutas y verduras. Además, de practicar actividad física regular y moderar el consumo de golosinas, panes y refrescos.

“Es fundamental dar un aporte adecuado de calorías, para evitar excesos, pero a su vez prevenir un déficit que provoque complicaciones en el desarrollo”.

Mujeres de 20 a 30 años

En esta década el metabolismo es rápido y el gasto calórico puede llegar a las 2 mil 500 kilocalorías en general, pues varía según las características específicas de cada mujer.

Por eso hay que realizar cinco comidas al día y consumir alimentos de todos los grupos que integran el Plato del Bien Comer como

cereales, frutas, verduras, leguminosas y alimentos de origen animal. Esto contribuirá a fortalecer el rendimiento intelectual.

Dentro de los alimentos importantes se destacan las proteínas de buena calidad obtenidas de carnes magras, pescado, huevo, queso y lácteos descremados. Además, de tres a cuatro porciones de frutas y verduras de todo tipo.

Es importante consumir cereales como arroz, harinas integrales, y granola, son una fuente de energía necesaria para mantener las funciones del organismo y la actividad física, la cual puede ser de moderada a intensa, con aumento de “masa muscular”.

Mujeres de 30 a 40 años

A partir de los 30 años el metabolismo cambia y el gasto calórico desciende. En esta década suelen presentarse desequilibrios hormonales, además son comunes los problemas como la retención de líquidos y el abdomen hinchado en la segunda fase del ciclo menstrual.



Para esta etapa de la vida es necesario llevar una dieta completa y variada, limitando el consumo a 2 mil kilocalorías por día.

Se deben consumir todos los grupos de alimentos, con especial atención a las proteínas para aumentar la firmeza de los tejidos. También es recomendable consumir fibra, la cual se obtienen de frutas, verduras, productos integrales y frutos secos.

Por otra parte, es fundamental incrementar la hidratación a más de dos litros de agua por día, además de reducir el consumo de sal para evitar la retención de líquidos. En cuanto a la actividad física, se indican ejercicios aeróbicos que fortalezcan la musculatura y flexibilidad, así como pilates, baile y bicicleta entre otros.

Mujeres de 40 a 60 años

El metabolismo basal, que es el valor mínimo de energía necesaria para que la célula subsista, disminuye el gasto energético que, por lo general, no supera las 1,800 kilocalorías.

El descenso pronunciado de estrógenos provoca desequilibrios hormonales propios de la menopausia. Cambia el metabolismo de las grasas, esta se acumula en zonas localizadas especialmente en el abdomen y hay retención de líquidos. En esta década es primordial controlar el peso, los valores de colesterol y evitar la osteoporosis.

Para esta etapa de la vida es fundamental ingerir alimentos ricos en fitoestrógenos, como la soja. Elegir verduras y frutas frescas fuentes de fibra y vitamina C, que tienen un alto poder antioxidante. Además, se recomienda consumir a diario alimentos ricos en calcio que se encuentran tanto en lácteos, como en vegetales de hojas verdes.

En cuanto a la actividad física, se recomiendan actividades que ayuden a mantener el tono muscular, como los ejercicios aeróbicos acuáticos, caminatas, yoga, pilates o baile.

Reducir el consumo de sal y elegir alimentos ricos en Omega 3, el cual está presente en pescados, frutos secos, aceite de oliva y semillas de chía.

Mujeres mayores de 60 años

En esta etapa de la vida disminuye el metabolismo y la actividad física, por lo tanto, se requiere menos energía, pero sí de los mismos nutrimentos, aunque variando la cantidad.

Como es de conocimiento, el envejecimiento es un proceso de cambios físicos y mentales importantes ligados al paso del tiempo, por lo que es indispensable cuidar de la salud en mayores de 60 años a fin de evitar la desnutrición por el deficiente consumo de alimentos, sobre todo de aquellos que son ricos en proteínas, como la carne, pollo o pescado.

“El poco consumo de verduras y de frutas propicia problemas, como el estreñimiento por la falta de fibra, anemia por falta de hierro y osteoporosis debido al bajo consumo de leche o yogurt, (lácteos) que son los principales alimentos que nos aportan el calcio.

En esta etapa se debe mantener el ejercicio físico y son recomendables actividades recreativas o de ocio como caminatas, paseos en bicicleta, baile o yoga.