

# Alimentación para la mujer

López Posada, Leticia

2018-04-20

---

<http://hdl.handle.net/20.500.11777/3570>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

## **Alimentación para la mujer**

Por Leticia López Posada

Coordinadora de la licenciatura en Nutrición y Ciencia de los Alimentos  
Universidad Iberoamericana Puebla

Hablar sobre la alimentación de las mujeres significa considerar un conjunto de recomendaciones muy especiales para cada uno de los momentos de su vida. En definitiva, y dadas las diferencias psicológicas, sociales y fisiológicas entre el hombre y la mujer, es importante mencionar algunas particularidades de la nutrición femenina.

Ya sea durante la niñez, la adolescencia o la adultez mayor, debemos promover invariablemente el consumo de una dieta recomendable, así como un estilo de vida que ayude a preservar la funcionalidad, en conjunto con la actividad física regular y el descanso de calidad.

Durante los primeros años de vida, la alimentación de niños y niñas es similar ya que debe sustentar funciones de crecimiento y desarrollo, básicas para la supervivencia humana y su adaptación al mundo, pero al mismo tiempo se deben proveer bases muy sólidas para lograr una conducta alimentaria saludable ya que de estas primeras experiencias con los alimentos (y a través de ellos) se desarrollan los gustos y preferencias que durarán toda la vida.

Más adelante, y conforme las niñas crecen, llega la pubertad y la adolescencia enmarcadas por la menarca. En esta etapa se debe estimular una dieta sana, sin restricciones ni excesos, adaptada a la cultura; debemos evitar a toda costa ganancia excesiva de peso, ya que con mucha facilidad se logra acumulación de grasa, pero también es un momento decisivo y de gran riesgo para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria. Debemos tener cuidado en no inculcar en las adolescentes la necesidad de “estar a dieta” ya que se genera una distorsión sobre los alimentos y se promueve una autoimagen negativa.

Llegada la madurez sexual, la mujer está lista para la reproducción, que incluye al embarazo y la consecuente lactancia; los dos procesos requieren mucha energía, la conservación de un buen estado de salud, actividad física regular y mucho descanso. El estado nutricional – que incluye no solo el peso sino la cantidad de grasa corporal y otros factores - previo al embarazo, sea planeado o no, determinará el buen curso y buen término del mismo. Debe promoverse una adecuada ganancia de peso, una buena digestión, un aporte importante de ácido fólico, vitamina C, hierro, calcio y fibra. La mujer embarazada debe luchar además contra grandes mitos culturales y creencias familiares que la ponen en riesgo a un aumento de peso desmedido que lleva no solo a partos prematuros o bajo peso del bebé, sino al riesgo de padecer preclamsia o Diabetes Gestacional. Por tal motivo, es muy importante promover la salud de la mujer, aunque ni siquiera esté planeando un embarazo, ya que eso impacta directamente en su salud a lo largo del resto de su vida y en el buen estado nutricional de su bebé.

La lactancia materna, muchas veces mal valorada, es un proceso natural que debe preservarse y fomentarse como primera fuente de alimentación del ser humano. Bien se sabe de los beneficios que ésta trae a los recién nacidos ya que no solo es alimento sino fuente de protección natural contra enfermedades y lazo afectivo con la mamá. Pero poco sabemos sobre los beneficios que trae a la mujer: durante el embarazo, parte de la ganancia de peso se refleja en aumento de grasa en piernas, caderas, brazos, etc., así que la producción de leche materna depende directamente de esas “calorías extra” que se almacenaron, y la lactancia en sí promoverá una pérdida de peso en la mujer, reestablece los ciclos hormonales y la salud en general. Es importante reconocer que no es una etapa en la que debamos “comer por dos”, hay que comer sí un poco más, pero de forma variada y adecuada al caso particular, no olvidando que la hidratación en ese momento se vuelve fundamental. ¿Qué debemos promover? Un correcto consumo de energía, de proteína, bajos niveles de grasas y azúcares simples, buena cantidad de fibra y calcio.

Una vez concluida la etapa reproductiva y con el paso de algunos años, vendrá la menopausia, etapa estigmatizada debido a los cambios importantes que sufre la mujer a nivel funcional y emocional. La alimentación en esta etapa juega un papel muy importante, ya que es la etapa previa a la adultez mayor; mucho se ha estudiado al respecto y sabemos que más que en cualquier otro momento la mujer debe insistir en una dieta variada, con algo consumo de frutas y verduras de hoja verde, la inclusión de alimentos ricos en *fitoestrógenos*, sustancias vegetales que simulan las hormonas femeninas en las plantas y que tanto bien hacen en la regulación durante la menopausia. Hay que cuidar el consumo de calcio, evitar alimentos refinados, consumo de refrescos, de comida chatarra y promover el consumo de fibra. Como en esta etapa de la vida suele aumentarse de peso y haber un “reacomodo” de la grasa corporal, muchas mujeres caen en el juego de las dietas restrictivas que más que ayudar, dañan e impacta a largo plazo la composición corporal y la calidad de vida.

Una vez que se llega a la adultez mayor, el comer saludablemente se vuelve todo un reto: se disminuyen funciones naturales de la edad como una adecuada masticación y una buena digestión, aunadas todas las restricciones propias de la etapa previa y al aumento de grasa corporal en detrimento de la masa muscular, de la cual depende la funcionalidad y la capacidad para realizar actividades de la vida diaria como alimentarse, vestirse, bañarse, etc., además del enorme riesgo de padecer osteopenia y osteoporosis.

Por lo tanto ¿crees que puedes dejar de lado el cuidado de tu alimentación?