

Alimentación de la mujer en edad reproductiva y climaterica.

Mujer no embarazada

Desde el punto de vista fisiológico la característica más distintiva de la mujer entre los 12 y 48 años es su capacidad de reproducirse. Para ello requiere una producción regular de estrógeno. El estrógeno además de dar lugar a las características sexuales secundarias compone la maduración de los ovocitos e imprime ciertas características al metabolismo energético que le permiten responder adecuadamente a largos periodos de escasez de alimentos y adicionalmente le brindan protección ante el riesgo de padecer diabetes o enfermedad cardiovascular. En términos generales se puede recomendar que la mujer no embarazada procure hábitos alimentarios y de estilos de vida saludable para mantener un estado de salud adecuado y para que la menopausia disminuya la cantidad de estrógeno.

Con respecto a los hábitos alimentarios sugiere.

- 1: Utilizar el plato del bien comer para planear la alimentación procurando seguir las sig. indicaciones: incluir al menos un alimento de cada grupo a) Verduras y Frutas b) Cereales y c) Leguminosas y alimentos de origen animal en cada una de las tres comidas
- 2: procurar comer alimentos cada día
- 3: preferir verduras y frutas de temporada por su mejor calidad
- 4: combinar cereales con leguminosas sin exceder el requerimiento energético para obtener mejor calidad de proteínas de origen vegetal
- 5: Preferir las carnes blancas como pollo y pescado y sin piel. El consumo de carnes rojas debe ser esporádico y en porciones pequeñas al estandar
- 6: Evitar en lo posible alimentos procesados, grasas saturadas, azúcar y sal
- 7: Cocinar con la menor sal posible o utilizar sustitutos de azúcar como estevia o fruto del monje
- 8: Beber un ml de agua por cm de estatura

Scribe

9: Se sugiere bebidas alcohólicas no debe beber más de dos copas al día y solo con alimentos

10: Realizar actividad física mínima 30 minutos al día.

11: Mantener un peso saludable (IMC entre 20 y 25) Tanto el sobrepeso como el bajo peso favorecen el desarrollo de problemas de salud. Se sugiere vigilar que la cintura siempre mida menos que la cadera y que el perímetro de la cintura sea menor a 88cm.

Las recomendaciones según la adecuación del peso son:

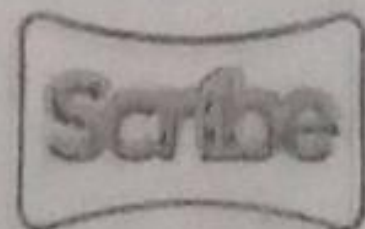
A) Bajo peso Se sugiere buscar la presencia a infecciones genitourinarias que suelen ser asintomáticas y son causa frecuente de aumento del gasto energético. Se recomienda evaluar la dieta para conocer si es insuficiente como la actividad física en algunos casos la AF suele ser excesiva y entorpece la ganancia de peso. En estos casos existe el riesgo de presentar hipertensión aguda en el embarazo, que se alivien prematuramente o que el bebé presente bajo peso al nacer o baja talla para su edad gestacional.

B) Sobrepeso. Se debe evaluar si la dieta es excesiva o si la AF insuficientes o una combinación de ambas. En estos casos es frecuente que desarrolle alteraciones del metabolismo de la glucosa o diabetes gestacional. También existe riesgo de enfermedad hipertensiva del embarazo. Se deberá vigilar la ganancia del peso por edad gestacional en ningún caso se deberá restringir la ganancia de peso en forma absoluta.

C) Normal: En estas mujeres se sugiere una evaluación periódica a fin de evitar que se desvíen de la ganancia esperada de peso. (9 a 17 kg)

Mujer embarazada.

Durante la gestación se lleva a cabo un proceso que supone una serie de cambios que pueden verse a través de la ganancia del peso. Vigilar la adecuada ganancia del peso es una de las mejores formas de prevenir el nacimiento de productos prematuros o de bajo peso. De acuerdo con la NOM 043 la ganancia de



peso debe estar en función del peso pregestacional.

Alteraciones frecuentes.

De acuerdo con las estadísticas de salud se presentan durante la gestación en orden de frecuencia:

- 1: Anemia particularmente por deficiencia de hierro
- 2: Diabetes gestacional
- 3: Enf. hipertensiva del embarazo.

Estas 3 alteraciones se encuentran claramente relacionadas con el estado de nutrición de la mujer antes y durante la gestación

Molestias frecuentes y Recomendaciones nutricionales

7: las agruras. Son una de las molestias durante la gestación sobre todo durante el primer trimestre. Causado por los cambios hormonales y la expansión del útero que tiende a comprimir el estómago

Para tratar de evitarlas se recomienda