

# ALIMENTACIÓN EN FEMENINO

■ M<sup>ª</sup> ISABEL CORDERO ÁLVAREZ.

Lda. en Farmacia.

Grado en Nutrición Humana y Dietética.

Diploma en Nutrición.

Directora Técnica de ASNUTRI, Asesoramiento Nutricional, Dietético y de Salud.

[www.asnutri.com](http://www.asnutri.com)

Con la llegada de la pubertad, se deben tener en cuenta las nuevas necesidades nutricionales de las chicas

**C**omo todo ser vivo, los humanos necesitamos alimentarnos para conseguir la energía y los nutrientes que nuestro organismo utiliza para la actividad diaria, el crecimiento, mantenimiento y regeneración de las estructuras que lo conforman. Las necesidades varían en función de la edad, el sexo, la talla, la composición corporal, la ingesta calórica, la situación fisiológica (crecimiento, embarazo, lactancia etc.), el nivel de actividad física, factores genéticos, procesos patológicos coexistentes y la temperatura ambiente.

En la mujer la nutrición se enfoca en conseguir el mantenimiento de una buena salud a largo de todo el ciclo vital, y fundamentalmente en la época reproductiva.

Desde el nacimiento se ha de cuidar la alimentación, pero es a la llegada de la pubertad cuando hay que tener especial atención. A partir de esta edad el desarrollo físico y psíquico de los escolares empieza a diferenciarse por sexos en la velocidad, ritmo e intensidad del crecimiento, coexistiendo dentro del mismo sexo chavales con diferentes estadios madurativos y diferentes necesidades nutricionales. En las chicas resaltan las mayores necesidades de hierro, ya que al aumento del volumen sanguíneo necesario para poder cubrir las necesidades de los diversos tejidos que están creciendo y aumentando de volumen, se une la pérdida hemática por la menstruación. Esta diferencia se

mantendrá durante todo el ciclo reproductor.

## EL CALCIO

Siendo esta época una de las de mayor crecimiento, se ha de asegurar el aporte de calcio con el consumo de productos lácteos, legumbres, pescados cuya raspa se pueda ingerir (boquerones o sardinas en conserva), y frutos secos preferiblemente ni fritos ni salados. El aporte proteico debe ser 50% de origen vegetal (legumbres, cereales y frutos secos) y 50% de origen animal, teniendo especial importancia aquellos productos que nos aporten más hierro (lentejas, verduras de hoja verde, carnes magras, hígado, foie-gras y embutidos que contengan sangre como la morcilla, butifarra negra, etc.).

Hay que vigilar la aparición de sobrepeso, obesidad y trastornos de la conducta alimentaria, cada vez más frecuentes, asegurando que se realicen todas las comidas, que sean adecuadas y equilibradas, estando presentes todos los grupos de alimentos y en horarios regulares: asegurar el desayuno, para que puedan afrontar los retos físicos e intelectuales de sus obligaciones escolares y las cenas que no han de ser copiosas ni efímeras, ni a horas tardías. Una correcta hidratación, limitar el consumo de alimentos superfluos, así como el de tóxicos tipo alcohol, tabaco o las drogas es fundamental.

Hay situaciones que requieren modificaciones alimentarias como es el caso de adolescentes con actividad física importante, en cuyo caso las demandas de energías son superiores, y en el caso de embarazos, ya que además de mantener la composición corporal óptima y satisfacer el nivel de crecimiento de la todavía adolescente, hay que añadir las necesidades nutricionales aumentadas para poder satisfacer el desarrollo fetal. Los embarazos de las adolescentes son por ello considerados de riesgo nutricional, ya que la no satisfacción de estas necesidades pueden condicionar tanto la viabilidad y salud del recién nacido como el crecimiento y desarrollo final de la madre.



Limitar el consumo de alimentos durante el embarazo ayuda a mantener una correcta gestación.