

CUÁLES SON LOS ALIMENTOS INFALTABLES EN CADA ETAPA DE LA VIDA

El organismo femenino atraviesa diferentes etapas, desde la edad del desarrollo hasta el embarazo y la menopausia, y cada una exige nutrientes específicos; te contamos cuáles son y cómo incorporarlos a la dieta.



04/16/2018

Comer sano y variado es una máxima para aplicar toda la vida, pero lo cierto es que hay determinados momentos en los cuales, sin perder esa premisa de vista, es necesario priorizar determinados grupos de alimentos, tal como sucede en el desarrollo, el embarazo, la lactancia y la menopausia.

Además, el organismo femenino es más proclive a padecer estreñimiento y anemia, y la alimentación es clave para solucionar esos problemas.

En el desarrollo, la edad reproductiva y el embarazo

En esas etapas no pueden faltar huevos, ya que "aportan proteínas de alto valor biológico y estas son esenciales en la edad de desarrollo y durante el embarazo donde hay un gran crecimiento de tejidos", indica la licenciada en Nutrición, [Analía Moreiro](#).

También son infaltables las carnes rojas porque "su aporte de hierro es clave durante la edad reproductiva por la pérdida de sangre que se da en el período menstrual", agrega la experta.

En la Menopausia

La menopausia, que suele suceder entre los 48 y los 56 años, implica una serie de cambios hormonales y fisiológicos de gran impacto.

Según señala [Moreiro](#) en esta etapa es clave "prevenir la osteoporosis. Toda mujer necesita tres raciones de lácteos por día que se pueden cubrir con tres vasos de yogur, alimento que, además de calcio, aporta proteínas y vitaminas B6 y B12".

También se recomienda sumar alimentos que faciliten la absorción de calcio, en ese sentido, [Moreiro](#) sugiere "pescados como salmón, caballa, sardinas y atún que posee vitamina D y Omega 3. Son infaltables también durante la pre menopausia".

Para combatir el estreñimiento y la anemia

Alrededor del 80% de las personas que padecen estreñimiento son mujeres; por eso, en una época, las publicidades de yogures que prometían combatir la constipación apuntaban directamente a este target. Pero lo cierto es que este problema se puede moderar con alimentos cotidianos como los granos integrales y las frutas.

En el caso de estas últimas, [Moreiro](#) indica comerlas con la cáscara, "tienen fibra y agua, por eso son ideales para combatir el estreñimiento. Además, mejoran la salud del sistema digestivo en general".

Los granos integrales tienen múltiples beneficios, ya que mejoran el colesterol, la glucemia y el estreñimiento. Las personas anémicas tienen que elegir aquellos que vienen enriquecidos con ácido fólico y hierro.