

# NUTRICIÓN EN EL CICLO FISIOLÓGICO DE LA MUJER (GESTACIÓN, LACTANCIA, MENOPAUSIA)

Ana Cantón Blanco. Especialista en Endocrinología y Nutrición. Área Sanitaria de Santiago de Compostela y Barbanza. Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela. Santiago de Compostela.

Rocio Villar Taibo. Especialista en Endocrinología y Nutrición. Área Sanitaria de Santiago de Compostela y Barbanza. Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela. Santiago de Compostela.

María Gemma Rodríguez Camero. Especialista en Endocrinología y Nutrición. Área Sanitaria de Santiago de Compostela y Barbanza. Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela. Santiago de Compostela.

## Introducción

- La dieta en el ciclo fisiológico de la mujer debe ser completa, equilibrada y variada.

## Objetivo

- Una dieta adecuada debe proporcionar los nutrientes necesarios para el desarrollo del feto y para mantener la salud de la madre.
- Es recomendable una alimentación variada, con alimentos de temporada y de proximidad.

### Consejos para una alimentación adecuada durante el embarazo

- Consumir preferentemente aceite de oliva virgen extra como grasa de adición.
- Realizar de 4 a 5 comidas al día. Ver figura 1.
- Comer de forma tranquila, sin dejar pasar más de 4 horas entre comidas.
- Comer pescado 3-4 veces por semana (principalmente pescado azul con bajo aporte de mercurio).
- Hidratarse de manera adecuada (unos 4 a 8 vasos de agua al día).
- Consumir sal yodada moderadamente, excepto si hay contraindicación.
- Cocinar de manera sencilla y natural (hervido, al vapor, etc.).
- Consumir los cereales preferentemente integrales.
- Limitar el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados.
- Realizar actividad física moderada, como andar y nadar, si no hay contraindicación médica/obstétrica, 20-30 minutos al día. Desde la semana 34 es recomendable realizar ejercicios para una correcta movilización pélvica.



### LACTANCIA



- La lactancia materna aporta múltiples beneficios a la madre y al niño.

## Enfoque terapéutico



Figura 1. Distribución de raciones

Grupo	Alimentos	Gestación	Lactancia
Farináceos integrales	Pasta, arroz, cereales integrales, patatas	4-5	4-5
Hortalizas y verduras	Variedad	2-3	2-3
Frutas	Variedad	3-4	3-4
Lácteos	Leche, yogur, queso fresco pasteurizado	3-4	4-6
Alimentos proteicos	Carnes, aves, frutos secos, legumbres, pescados, huevos	2	2
Grasas	Aceite de oliva extra virgen	3-6	3-6
Bebidas	Agua mineral	4-8 vasos	6-8 vasos

Tabla 1. Número de raciones diarias recomendadas.

\*Se considera ración la cantidad consumida de forma habitual en una comida principal

## No olvides...

- Una dieta equilibrada y adecuada es importante tanto en la situación preconcepcional como durante la gestación y la lactancia.
- Es importante que durante la gestación exista un aumento de peso apropiado
- La menopausia se asocia con una mayor prevalencia de osteoporosis, enfermedad cardiovascular, obesidad y síndrome metabólico. Es fundamental la realización de ejercicio físico regular y un consumo adecuado de calcio y vitamina D.