

NUTRICIÓN

Nutrición en el ciclo fisiológico de la mujer (gestación, lactancia y menopausia)

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

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.

Rocío 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 Carnero. Especialista en Endocrinología y Nutrición. Área Sanitaria de Santiago de Compostela y Barbanza. Complejo Hospitalario Universitario de Santiago de Compostela. Santiago de Compostela.

La nutrición juega un papel importante en el ciclo vital de la mujer, especialmente durante la gestación, la lactancia y la menopausia. Asimismo, es deseable que los futuros padres tengan unos hábitos de vida saludables, especialmente en los 3-6 meses previos al embarazo, para favorecer el mejor estado de salud maternofetal. El hecho de planificar la gestación permitirá iniciar de forma precoz la suplementación con algunos nutrientes como el ácido fólico, lo que ayudará a disminuir claramente el riesgo de determinados problemas en el recién nacido.

Gestación

La gestación es un proceso biológico en el que el cuerpo de una mujer se prepara para llevar a cabo el desarrollo y crecimiento de un feto durante 9 meses. Durante la gestación hay un aumento de las necesidades de energía a partir del 2.º trimestre, pero hay que tener en cuenta que “no es necesario comer por dos”. Es importante no superar el aumento de peso deseable, que va a depender del peso existente antes del embarazo y que debe ser controlado por el personal sanitario que siga a la mujer durante este período.

Durante la gestación, la dieta materna es muy importante para el desarrollo saludable del feto. Una dieta adecuada debe proporcionar los nutrientes necesarios para su crecimiento y para mantener la salud de la madre. Es recomendable que sea equilibrada y variada, con la ingesta diaria de alimentos como cereales integrales, verduras, hortalizas, frutas, lácteos y aceite de oliva virgen extra. Se recomienda un consumo diario variado de otros alimentos como carnes blancas, pescados y mariscos, huevos, frutos secos y legumbres. De manera ocasional y moderada podrían consumirse carnes rojas y dulces. Es importante limitar el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares añadidos. Además, es fundamental que la madre consuma suficientes vitaminas y minerales, como ácido fólico, hierro y calcio. Estos nutrientes son esenciales para el desarrollo del cerebro y del sistema nervioso del feto, así como para la formación de los huesos y los dientes.

También es recomendable que la madre evite el consumo de alcohol, tabaco y drogas durante la gestación, ya que pueden tener efectos negativos en el desarrollo fetal.

En resumen, una dieta materna equilibrada y variada, rica en nutrientes esenciales y limitada en alimentos procesados y ultraprocesados, sin el consumo de bebidas alcohólicas, es fundamental para la salud del feto y de la madre durante la gestación. Es importante evitar algunos alimentos que pueden ser de riesgo durante el embarazo y hay que ser más exigentes que nunca con la higiene y manipulación de los alimentos. Es recomendable consultar con un profesional de la salud para asegurarse de que la dieta materna sea adecuada y segura.

Lactancia

La lactancia es una etapa importante tanto para el bebé como para la madre, ya que la leche materna proporciona todos los nutrientes que el bebé necesita para crecer y desarrollarse correctamente, y también ofrece beneficios para la salud de la madre.

La lactancia exclusiva debería mantenerse, si es posible, hasta los 6 meses de edad y luego se podría mantener hasta la edad de 1 a 2 años. Es importante que la mujer lactante tenga una alimentación saludable, equilibrada, variada, suficiente y que aporte nutrientes esenciales, ya que la producción de leche requiere un aumento de calorías y nutrientes. Además, es fundamental que la madre beba suficiente líquido para mantenerse hidratada y pueda producir suficiente leche materna. Durante este período los nutrientes como calcio, vitamina D, ácido fólico y yodo adoptan una mayor relevancia.

Menopausia

La menopausia es un proceso natural en la vida de la mujer que se produce cuando los ovarios reducen su producción hormonal, lo que conlleva la finalización de la menstruación. Aunque la menopausia es un proceso normal, puede venir acompañada de diferentes síntomas físicos y emocionales, generalmente molestos para la mujer. Además, puede haber un aumento de peso y mayor dificultad para mantener un peso saludable. Por lo tanto, es importante seguir una dieta saludable y equilibrada durante la menopausia para mantener un buen estado de salud y hacer ejercicio físico regular para mantenerse activa. Se debe prestar especial atención al consumo adecuado de proteínas y micronutrientes como el calcio y la vitamina D y limitar el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados, azúcares añadidos, que pueden aumentar el riesgo de ganancia de peso y enfermedades crónicas. Es también adecuada una hidratación suficiente. No se deberían consumir alcohol, tabaco y otras drogas.

Si necesita aclarar o profundizar en alguno de los aspectos que aquí se han presentado póngase en contacto con los profesionales de la salud. Ellos le ayudarán a pasar estas etapas de la manera más saludable y activa. Las recomendaciones presentadas son generales y podrían precisar algún tipo de modificación o puntualización en el caso de patologías o circunstancias materno-fetales.

Links de interés:

- [Sociedad Española de Nutrición Comunitaria](#)
- [Guía de Alimentación Saludable para Atención Primaria y colectivos ciudadanos](#)
- [Fundación dieta mediterránea](#)
- [Fundación dieta atlántica](#)
- [Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición \(AESAN\) sobre las ingestas nutricionales de referencia para la población española.](#)
- [Recomendaciones alimentarias](#)
- [Revista del Comité Científico N° 19 y 37](#)
- <https://www.seen.es/portal/recomendaciones-dieteticas#&&/wEXAQUFaW5kZXgFATLI+iOX8449B5j+1MzvFABCovMUYg>
- [DISEÑO-FISH-v6-WEB](#)