Información para mejorar la alimentación de la mujer

13 de Febrero de 2023

Tiempo estimado de lectura: 10 min

Te mostramos una serie de nutrientes que son importantes para la salud de la mujer a lo largo de su vida fértil y los alimentos que los acercan en mayor cantidad y mostramos un listado con aquellos nutrientes que, en exceso, repercuten negativamente en la salud.

Mantener un estado nutricional adecuado puede ser un seguro de salud. Solo hay que cumplir las aportaciones recomendadas segundo las guías alimentarias y cuidar, entre otros, la de proteínas de buena calidad, fibra alimentaria, grasas de perfil adecuado, calcio y hierro consumiendo los alimentos señalados…

1. Aumenta el consumo de antioxidantes naturales, fibra, ácido fólico: frutas, hortalizas y verduras de todos los colores (zanahoria, tomates, pimientos, cebolla, ajo, berenjenas), cereales integrales enriquecidos, legumbres (garbanzos), verduras de hoja verde (acelgas, espinacas, grelos, nabizas, repollo)
Recomendaciones:

- Prepara más platos combinando legumbres (garbanzos, lentejas y habas) con hortalizas (zanahorias, cebollas, tomates, pimientos, ajo, acelgas, espinacas) al menos 2 veces a la semana. Recuerda que las verduras de hoja verde y los garbanzos son ricas en ácido fólico, vitamina muy importante para tu salud cardiovascular.
- Incluye en los menús, y con frecuencia, una verdura de color verde oscuro (brócoli, espinaca, acelga..).
- Consume más pan, arroz y pasta de variedad integral. Su calidad nutricional es más alta que los productos elaborados con harinas refinadas. Si no lo hacías, comienza por lo menos en la mitad de las raciones diarias.
- Consume todas las hortalizas que puedas crudas, en ensalada.
- Prueba también a incluir legumbres previamente cocidas y frutas. Este tipo de platos, correctamente aderezados, pueden preparara del día anterior. Prueba también con otras variedades como el Kale, los cardos, la borraja… además de las tradicionales como nabizas, grelos, reponerlo y coliflor.
- El mejor método para preparar las verduras es mediante la cocción con vapor y luego la cocción en agua con pocas grasas.
- Limita algunas técnicas culinarias como un prolongado proceso térmico (las verduras pierden muchos nutrientes con la cocción) y lávalas en agua corriente y abundante antes de prepararlas. No uses bicarbonato para preservar el color verde.





2. Aumenta el consumo de Vitamina B_{12}: huevos, carne, pescado, leche y productos lácteos

Recuerda:

- Consume huevo, entre 3 - 5 raciones a la semana, ya que es una fuente de proteína de muy buena calidad nutricional, además de contener nutrientes esenciales para un bueno estado de salud como la vitamina B12.





3. Aumenta el consumo de calcio vitamina D: leche, leche enriquecida en vitamina D, yogur, almendras, espinacas, brócoli

Ten en cuenta que:

- El consumo habitual de alimentos ricos en calcio y la práctica regular de actividad física ayuda a prevenir enfermedades como la osteoporosis.
- Si te gusta, toma por lo menos 2 vasos de leche al día. Recuerda que la caseína y la lactosa de la leche ayudan a absorber el calcio. 2 unidades de yogur equivalen a una ración de leche.
- Si la leche no te gusta o padeces intolerancia a la misma, consume otros alimentos como queso, yogur (en función del los síntomas), nueces, almendras, avellanas, conservas de pescado con espinas (sardinas) y garbanzos.
- Consume lácteos desnatados pero enriquecidos en vitamina D siempre que puedas. Recuerda que la leche entera contiene 3,5 g de grasa, cantidad media-baja. Algunos productos como el queso fundido o el preparado para gratinar pueden llegar al 40% de grasa
- ¡Actívate!. Pasea siempre que puedas al aire libre. La luz solar (siguiendo las recomendaciones sobre la exposición de la piel) ayuda a sintetizar vitamina D





4. Aumenta el consumo de hierro: carnes magras sin grasa, moluscos (almejas, mexillones), cereales enriquecidos

Recomendaciones:

- Desde la pubertad y a lo largo de la edad fértil de la mujer puede haber deficiencia de hierro.
- Es importante consumir alimentos ricos en hierro como la carne, el pescado o los moluscos, de forma habitual y variando entre ellos.
- Aunque algunos vegetales son ricos en hierro, su absorción es más variable que la de los alimentos de origen animal.
- Añadiendo alimentos ricos en vitamina C en la misma comida podemos conseguir una mayor absorción de este mineral.
- Las naranjas, mandarinas, el kiwi en la sobremesa o los pimientos en la ensalada del primero plato pueden ser buenas opciones.





5. Aumenta el consumo de grasas omega-3: pescados, especies variadas, azules (jurelo, xarda, xouba, atún)

Tiene en cuenta que:

- Los pescados proporcionan un perfil graso más adecuado y más beneficioso para la salud cardiovascular que las carnes. Sus proteínas son de alto valor biológico.
- Su consumo se asoció con beneficios en el sistema neurológico, en particular en niños así como un efecto favorecedor de la función visual.
- Toma por lo menos 2 raciones de pescado azul a la semana (sardina, jurelo, xarda, xouba, atún, salmón).





6. Reduce el consumo de grasa total, grasas saturadas, colesterol, grasas "trans": carnes grasas, derivados cárnicos (embutidos, salchichas, paté, hamburguesas), precocinados comerciales (patatas preparadas para freír, platos preparados con salsas masas para hornear, rebozados, salsas comerciales), pastelería industrial (galletas rellenas, con crema, pan), derivados lácteos con grasa añadida (cremas y quesos para untar, yogures con corteza de leche)

Recomendaciones:

- Prioriza el consumo de aceite de oliva virgen para cocinar y virgen extra para tomar en crudo.
- Para la repostería casera usa menos nata y más yogur natural desnatado o una mezcla de yogur y requesón parcialmente desnatados con aceite de oliva.
- Enfría los caldos y sopas y retira la grasa superficial antes de servirlos. Reduce la porción de unto en el caldo.
- Limita el consumo de mantequilla y margarina. Sustitúyelas por aceite de oliva también para acompañar las tostadas en el desayuno. De vez en cuando, y si te apetece uiliza la mantequilla para untar.
- Si sueles comer fuera de casa, elige preparaciones sencillas, hervidas en agua o en vapor, asadas al horno y evita las que llevan salsas. Pida siempre una pieza de fruta como sobremesa. Solicita también más platos con verduras, hortalizas y legumbres.
- Evite las salsas a base de nata y queso, por la preparadas utilizando leche, leche evaporado y queso parcialmente desnatados.
- Recuerda que no siempre los métodos de cocinado en hierro, gratinado o a la barbacoa son más saludables. El quemado de su superficie con las grasas a altas temperaturas genera sustancias muy tóxicas.





7. Reduce el consumo de sodio/sal: embutidos y otros derivados cárnicos, conservas, caldos comerciales, ahumados

Recuerda:

- Compra menos embutidos y fiambres. Evita siempre que puedas, platos preparados y precocinados.
- Sustituye los aperitivos por otras opciones más saludables como raciones moderadas de frutos secos (sin sal añadido ni fritos), queso fresco con frutas, pan con hierbas aromáticas y aceite de oliva, o pan con atún y tomate.
- Consume menos alimentos en salazón y embutidos tal como los productos de matanza. Conserva las carnes frescas por el método de congelación.
- Si compras productos de panadería, compara siempre la etiqueta nutricional. Muchas galletas, panes, cereales y productos de repostería suelen tener mucha sal.
- Adereza tus platos con hierbas aromáticas, limón y otros productos naturales.





8. Reduce el consumo de azúcares añadidos: zumos comerciales, refrescos, pastelería industrial,

salsas comerciales

Recomendaciones:

- Cambia las bebidas azucaradas, edulcoradas, refrescos, bebidas gasificadas, edulcoradas por agua e infusiones entre comidas. Evita las sobremesas dulces.
- Busca en la etiqueta el contenido en azúcares. Compara y elige las opciones más saludables, en particular entre aquellos productos de consumo habitual como las galletas o los cereales de desayuno, las salsas comerciales que usas habitualmente.