Información para mellorar a alimentación da muller

13 de Febreiro de 2023

Tempo estimado de lectura: 10 min

Mostrámosche unha serie de nutrientes que son importantes para a saúde da muller ao longo da súa vida fértil e os alimentos que os achegan en maior cantidade e amosamos un listado con aqueles nutrientes que, en exceso, repercuten negativamente na saúde.

Manter un estado nutricional adecuado pode ser un seguro de saúde. Só hai que cumprir as achegas recomendadas segundo as guías alimentarias e coidar, entre outros, a de proteínas de boa calidade, fibra alimentaria, graxas de perfil adecuado, calcio e ferro consumindo os alimentos sinalados.

1. Aumenta o consumo de antioxidantes naturais, fibra, ácido fólico: froitas, hortalizas e verduras de todas as cores (cenoria, tomates, pementos, cebola, allo, berenxenas), cereais integrais enriquecidos, legumes (garavanzos), verduras de folla verde (acelgas, espinacas, grelos, nabizas, repolo)

Recomendacións:

- Prepara máis pratos combinando legumes (garavanzos, lentellas e fabas) con hortalizas (cenorias, cebolas, tomates, pementos, allo, acelgas, espinacas) a lo menos 2 veces á semana. Recorda que as verduras de folla verde e os garavanzos son ricas en ácido fólico, vitamina moi importante para a túa saúde cardiovascular.
- Inclúe nos menús, e con frecuencia, unha verdura de cor verde escura (brócoli, espinaca, acelga..).
- Consume máis pan, arroz e pasta de variedade integral. A súa calidade nutricional é máis alta que os produtos elaborados con fariñas refinadas. Se non o facías, comeza polo menos na metade das racións diarias.
- Consume todas as hortalizas que poidas crúas, en ensalada.
- Proba tamén a incluír legumes previamente cocidas e froitas. Este tipo de pratos, correctamente aderezados, poden preparase do día anterior. Proba tamén con outras variedades como o Kale, os cardos, a borraxe... ademais das tradicionais como nabizas, grelos, repolo e coliflor.
- O mellor método para preparar as verduras é mediante a cocción con vapor e logo a cocción en auga con poucas graxas.
- Limita algunhas técnicas culinarias como un prolongado proceso térmico (as verduras perden moitos nutrientes coa cocción) e lávaas en auga corrente e abundante antes de preparalas. Non uses bicarbonato para preservar a cor verde.





2. Aumenta o consumo de Vitamina B_{12}: ovos, carne, peixe, leite e produtos lácteos

Lembra:

- Consume ovo, entre 3 - 5 racións á semana, xa que é unha fonte de proteína de moi boa calidade nutricional, ademais de conter nutrientes esenciais para un bo estado de saúde como a vitamina B12.





3. Aumenta o consumo de calcio vitamina D: leite, leite enriquecida en vitamina D, iogur, améndoas, espinacas, brócoli

Ten en conta que:

- O consumo habitual de alimentos ricos en calcio e a práctica regular de actividade física axuda a previr enfermidades como a osteoporose.
- Se che gusta, toma polo menos 2 vasos de leite ao día. Lembra que a caseína e a lactosa do leite axudan a absorber o calcio. 2 unidades de iogur equivalen a unha ración de leite.
- Se o leite non che gusta ou padeces intolerancia á mesma, consume outros alimentos como queixo, iogur (en función do os síntomas), noces, améndoas, abelás, conservas de peixe con espiñas (sardiñas) e garavanzos.

- Consume lácteos desnatados pero enriquecidos en vitamina D sempre que poidas. Lembra que o leite enteiro contén 3,5 g de graxa, cantidade media-baixa. Algúns produtos como o queixo fundido ou o preparado para gratinar poden chegar ao 40% de graxa!
- Actívate!. Pasea sempre que poidas ao aire libre. A luz solar (seguindo as recomendacións sobre a exposición da pel) axuda a sintetizar vitamina D





4. Aumenta o consumo de ferro: carnes magras sen graxa, moluscos (ameixas, mexilóns), cereais enriquecidos

Recomendacións:

- Dende a puberdade e ao longo da idade fértil da muller pode haber deficiencia de ferro.
- É importante consumir alimentos ricos en ferro como a carne, o peixe ou os moluscos, de forma habitual e variando entre eles.
- Aínda que algúns vexetais son ricos en ferro, a súa absorción é máis variable que a dos alimentos de orixe animal.
- Engadindo alimentos ricos en vitamina C na mesma comida podemos conseguir unha maior absorción deste mineral.
- As laranxas, mandarinas o kiwi na sobremesa ou os pementos na ensalada do primeiro prato poden ser boas opcións.






5. Aumenta o consumo de graxas omega-3: peixes, especies variadas, azuis (xurelo, xarda, xouba, atún)

Ten en conta que:

- Os peixes proporcionan un perfil graxo máis adecuado e máis beneficioso para a saúde cardiovascular que as carnes. As súas proteínas son de alto valor biolóxico.
- O seu consumo asociouse con beneficios no sistema neurolóxico, en particular en nenos así como un efecto favorecedor da función visual.
- Toma polo menos 2 racións de peixe azul á semana (sardiña, xurelo, xarda, xouba, atún, salmón).







6. Reduce o consumo de Graxa total, graxas saturadas, colesterol, graxas "trans": carnes graxas, derivados cárnicos (embutidos, salchichas, paté, hamburguesas), precociñados comerciais (patacas preparadas para fritir, pratos preparados con salsas masas para fornear, rebozados, salsas comerciais), pastelería industrial (galletas recheas, con crema, pan), derivados lácteos con graxa engadida (cremas e queixos para untar, iogures con tona de leite)

Recomendacións:

- Prioriza o consumo de aceite de oliva virxe para cociñar e virxe extra para tomar en cru.
- Para a repostería caseira usa menos nata e máis iogur natural desnatado ou unha mestura de iogur e requeixo parcialmente desnatados con aceite de oliva.
- Arrefría os caldos e sopas e retira a graxa superficial antes de servilos. Reduce a porción de unto no caldo.
- Limita o consumo de manteiga e margarina. Substitúeas por aceite de oliva tamén para

acompañar as torradas no almorzo. De cando en vez, e se che apetece prefire a manteiga para untar.

- Se adoitas comer fóra de casa, elixe preparacións sinxelas, fervidas en auga ou en vapor, asadas ao forno e evita as que levan salsas. Pida sempre unha peza de froita como sobremesa. Solicita tamén máis pratos con verduras, hortalizas e legumes.
- Evite as salsas a base de nata e queixo, pola preparadas utilizando leite, leite evaporado e queixo parcialmente desnatados.
- Lembra que non sempre os métodos de cociñado en ferro, gratinado ou á grellada son máis saudables. O queimado da súa superficie coas graxas a altas temperaturas xera substancias moi tóxicas.



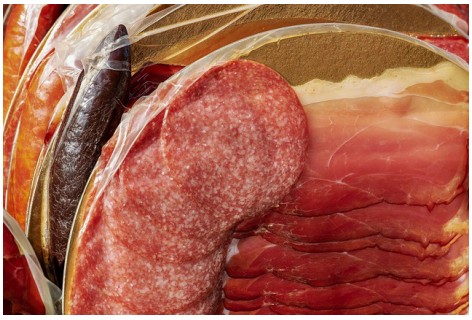


7. Reduce o consumo de sodio/sal: embutidos e outros derivados cárnicos, conservas, caldos comerciais, afumados

Lembra:

- Compra menos embutidos e friames. Evita sempre, que poidas, pratos preparados e precociñados.
- Substitúe os aperitivos por outras opcións máis saudables como racións moderadas de froitos secos (sen sal engadido nin fritos), queixo fresco con froitas, pan con herbas aromáticas e aceite de oliva, ou pan con atún e tomate.
- Consume menos alimentos en salgadura e embutidos tal como os produtos de matanza. Conserva as carnes frescas polo método de conxelación.
- Se compras produtos de panadería, compara sempre a etiqueta nutricional. Moitas galletas, pans, cereais e produtos de repostería adoitan ter moito sal.
- Adereza os teus pratos con herbas aromáticas, limón e outros produtos naturais.





8. Reduce o consumo de azucres engadidos: zumes comerciais, bebidas brandas, refrescos, pastelería industrial, salsas comerciais

Recomendacións:

- Cambia as bebidas azucradas, edulcoradas, refrescos, bebidas gasificadas, edulcoradas por auga e infusións entre comidas. Evita as sobremesas doces.
- Busca na etiqueta o contido en azucres. Compara e elixe as opcións máis saudables, en particular entre aqueles produtos de consumo habitual como as galletas ou os cereais de almorzo, as salsas comerciais que usas habitualmente.