

Nutrición y mujer: consejos de Clínica Sveltia para una alimentación saludable

A lo largo de su vida, la mujer presenta ciertos riesgos de carencias nutricionales y micronutricionales. Para prevenirlas, los profesionales de la nutrición de Clínica Sveltia (www.clinicasveltia.es) aportan algunos consejos prácticos.

Barcelona.- Con el paso de los años, las mujeres experimentan profundos cambios fisiológicos asociados a las diferentes etapas de la vida. Cada ciclo es distinto y produce unos estados hormonales diferentes, que pueden provocar una serie de síntomas y molestias. En este sentido la micronutrición puede aportar beneficios en cada una de las etapas de la vida de la mujer.

Etapas en la vida de la mujer

La pubertad es el primer período sensible de la vida de una mujer. Al no estar aún bien regulados, los primeros ciclos menstruales provocan muchas veces dolor, fatiga e irritación. En este ciclo es de vital importancia mantener un buen aporte de calcio, para evitar en edades posteriores la aparición de osteoporosis.

El embarazo es también muy particular, ya que necesita una atención especial para prevenir el buen desarrollo embrionario y la salud del bebé. Durante el embarazo, aumentan las necesidades de folatos (vitaminas imprescindibles para el crecimiento y la salud), omega 3 DHA (ácido graso proveniente del aceite de pescado), hierro y probióticos con función inmunitaria (microorganismos vivos que proporcionan efectos beneficiosos para el organismo y se encuentran en productos fermentados, como el yogur).

Más tarde, con la menopausia, la mujer puede padecer estrés, sofocos y aumento de peso, incrementando los riesgos de enfermedades cardiovasculares.

Al llegar a la “cuarta edad”, los riesgos de desnutrición se incrementan y van asociados a cierto declive cognitivo e inmunitario.

- Consejos del equipo médico de [Clínica Sveltia](http://www.clinicasveltia.es)
- Con los síndromes premenstruales (molestias mamarias, aumento de peso, trastornos emocionales, etc.) es recomendable seguir una dieta sana y restringir el sodio y la cafeína.
- Tomar complementos alimenticios a base de calcio en las etapas de adolescencia, embarazo y las mujeres que dan el pecho.
- Omega 3 DHA (ácido docosahexaenoico) durante el período perinatal para la agudeza visual y el desarrollo del cerebro del bebé. Las membranas cerebrales del bebé se nutren de este ácido graso proveniente de pescados como las anchoas, el salmón, la sardina, etc., que ha consumido la madre.
- En el período de transición entre la etapa fértil y la no fértil, se recomienda la ingesta de vegetales como la soja, la salvia y el lúpulo. También el magnesio favorecerá el equilibrio nervioso y la salud ósea.

Acerca de la [Clínica Sveltia](#)

[Clínica Sveltia](#) inició su actividad en abril de 2009 con un nuevo concepto de cuidar la salud, la belleza y la imagen. Cuenta con las modernas instalaciones donde profesionales médicos especializados usan la última tecnología diagnóstica y de tratamientos médicos y estéticos para cuidar de las personas y su bienestar, de modo individual y personalizado en cada momento. Este centro médico cuenta con los departamentos de medicina estética, cirugía estética, odontología y tratamientos estéticos.

Más información: www.clinicasveltia.es
