



Preguntas principales sobre la nutrición y las mujeres

La alimentación saludable es una forma de alimentarse que mejora tu salud, ayuda a prevenir enfermedades y da energía. Implica comer frutas, verduras, granos integrales, proteínas saludables, grasas y lácteos, y no comer o beber un exceso de calorías según tu tipo de cuerpo. También implica no ingerir muchos alimentos con azúcar agregada, grasas saturadas y trans, y sodio (sal). Con una alimentación saludable normalmente se obtienen los nutrientes de los alimentos en vez de usar vitaminas u otro tipo de suplementos. Algunas mujeres pueden necesitar vitaminas, minerales u otros suplementos en determinadas etapas de la vida, como antes o durante el embarazo. Algunas mujeres veganas y vegetarianas pueden necesitar vitaminas específicas que son más fáciles de adquirir de los productos animales que de los vegetales, como por ejemplo la vitamina B-12.

P: ¿Cómo es la alimentación saludable?

R: La alimentación saludable es la elección de diferentes tipos de comidas sanas de todos los tipos de alimentos (frutas, verduras, granos, lácteos y proteínas), la mayoría de las veces, y en cantidades adecuadas. Llena tu plato de alimentos provenientes de los cinco grupos en cada comida. La mitad de tu plato debe tener frutas o verduras. La mayoría de las mujeres no come suficientes frutas, verduras, granos integrales, mariscos, fibra o grasas saludables, como aceite de oliva o de canola. La mayoría de nosotros no necesita un programa complicado con recuento de calorías o recetas especiales para comer sano. La alimentación saludable también implica no comer muchos alimentos con azúcar agregada, sodio (sal) y grasas saturadas y trans.

P: ¿Cómo cambian las necesidades nutricionales de las mujeres a lo largo de la vida?

R: Las necesidades nutricionales de las mujeres cambian junto con el cuerpo durante las diferentes etapas de la vida.

- **En la adolescencia.** Las niñas de entre 9 y 18 años necesitan más calcio y vitamina D para fortalecer los huesos y ayudar a prevenir la osteoporosis más adelante. Las niñas necesitan 1,300 miligramos de calcio y 600 unidades internacionales (UI) de vitamina D por día. Las niñas de entre 14 y 18 años también necesitan más hierro.
- **Inicio de la adultez.** Las adolescentes y mujeres jóvenes normalmente necesitan más calorías que cuando eran más jóvenes para nutrir el cuerpo que está en crecimiento y desarrollo. Después de los 25 años, el metabolismo en reposo de la mujer (la cantidad de calorías que necesita el cuerpo en reposo para mantenerse) disminuye.
- **Antes y durante el embarazo.** Se necesita mayor cantidad de ciertos nutrientes para promover tu salud y el desarrollo de tu bebé. Estos nutrientes incluyen proteínas, calcio, hierro y ácido fólico. Muchos médicos, profesionales de enfermería y parteras recomiendan las vitaminas prenatales o el suplemento de ácido fólico durante este período.
- **Durante la lactancia materna.** Sigue comiendo alimentos saludables durante la lactancia materna. También podrías necesitar beber más cantidad de agua. Durante la lactancia materna, la mujer puede necesitar alrededor de 13 vasos de agua al día. Intenta beber un vaso de agua cada vez que amamantas y con cada comida.
- **Después de la menopausia.** Los niveles más bajos de estrógenos después de la menopausia incrementan tu riesgo de enfermedades crónicas como enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, diabetes y osteoporosis. La alimentación también afecta estas enfermedades crónicas. Habla con tu médico sobre los planes de alimentación saludable y si necesitas más calcio y vitamina D para proteger tus huesos.

P: ¿Las dietas con pocas grasas o pocos carbohidratos son seguras para las mujeres?

R: Sí, estas dietas pueden ser seguras, pero siempre debes hablar con tu médico o profesional de enfermería antes de limitar la cantidad de algún nutriente específico como las grasas y los carbohidratos, ya que son esenciales porque tu cuerpo los necesita para funcionar correctamente y gozar de buena salud.

- **Las dietas con pocos carbohidratos** pueden ayudarte a perder peso, pero también limitan la cantidad de fibra que ingieres a diario. La mayoría de las mujeres no ingiere suficiente fibra.

- **Las dietas con poca grasa** también pueden ayudarte a perder peso. Pero la cantidad de peso que bajas generalmente es poca.

Para perder peso, lo más importante es comer carbohidratos saludables y grasas no saturadas, y limitar la ingesta de calorías. Es útil evitar o disminuir la cantidad de alimentos que no tienen las vitaminas, minerales o nutrientes esenciales. Prueba con uno de los planes de alimentación saludable de www.choosemyplate.gov o la prestigiosa dieta del plan de alimentación de Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés) en www.nhlbi.nih.gov.

Para obtener más información...

acerca de la nutrición, llama a la línea de ayuda de la OWH al 1-800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), HHS

1-800-232-4636 • www.cdc.gov/spanish/vidasaludable/index.html

ChooseMyPlate.gov

www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish

Nutrition.gov

www.nutrition.gov/es/inicio

Oficina de Suplementos Dietéticos, NIH, HHS

301-435-2920 • ods.od.nih.gov

El material de esta página no tiene restricciones de derechos de autor, y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

El contenido se actualizó por última vez el: 11 de enero de 2018.

 www.facebook.com/HHSOWH

 www.twitter.com/SaludDLaMujer

 www.youtube.com/WomensHealthgov

espanol.womenshealth.gov | 1-800-994-9662

