

MUJERES Y NUTRICION

Documento producido en el arco de la colaboración entre
BNP Paribas Cardif y CHU Rouen-Normandie
Para cualquier consulta, contactar: nutriactis@chu-rouen.fr

Las **necesidades nutricionales** varían según el sexo, pero también según las diferentes etapas del ciclo vital. Una dieta sana y equilibrada es esencial, y los **criterios que la definen pueden variar**. Hombres y mujeres pasan por distintos periodos de vida, como la infancia y la pubertad, durante los cuales necesitan adaptar su dieta.



Además, las mujeres viven o pueden vivir **etapas muy particulares**, como el embarazo, la lactancia o la menopausia, que requieren una alimentación y un estilo de vida muy específicos para mantener el organismo en buena salud.

Ciclo vital

1- Pubertad

La pubertad es una etapa de la adolescencia en la que el **cuerpo experimenta cambios significativos**, en particular para permitir la **reproducción**, y representa un periodo de **crecimiento rápido** durante el cual una **nutrición adecuada es crucial** para limitar el riesgo de retraso del crecimiento.

Una dieta **adecuada, variada y equilibrada** es suficiente para cubrir las necesidades de los adolescentes. Sin embargo, el estirón asociado a la adolescencia implica necesidades nutricionales especiales, sobre todo en **aminoácidos** para el crecimiento muscular, y en **calcio y vitamina D** para el crecimiento óseo. Las adolescentes también corren el riesgo de padecer carencia de **hierro**.



Además, la adolescencia es un periodo crítico en el desarrollo de la **imagen corporal**, sobre todo debido a los **cambios corporales** importantes que se experimentan en tan poco tiempo. Más aún, la **presión social** que suele acompañar a estos cambios, tanto por parte de los medios de comunicación como de los compañeros, puede aumentar el riesgo de insatisfacción corporal, que es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar un **trastorno alimentario (TA)**.

Las necesidades específicas asociadas a la pubertad y los riesgos de insatisfacción corporal **afectan tanto a los chicos como a las chicas**, pero de distinta manera. Para las chicas adolescentes, la pubertad trae transiciones físicas específicas, como el desarrollo de los senos y un aumento de los depósitos de grasa, sobre todo alrededor de las caderas. Además, la presión social, ejercida especialmente sobre las adolescentes, sobre todo por la difusión de **ideales de delgadez** por parte de los medios de comunicación, contribuye a que la **prevalencia del TA sea significativamente mayor en las chicas que en los chicos**.

2- Embarazo

Una **dieta equilibrada y variada es esencial** durante el embarazo, para cubrir tanto las necesidades de la madre como las del niño, favoreciendo así un desarrollo sano.

Durante el embarazo, los órganos y tejidos del feto se desarrollan progresivamente, lo que conlleva **necesidades nutricionales específicas** para la mujer embarazada. Algunos nutrientes son esenciales y deben estar disponibles en las cantidades necesarias para garantizar el correcto crecimiento del feto.

Las necesidades de nutrientes pueden satisfacerse con una dieta equilibrada, adecuada y sana. Sin embargo, la necesidad de ciertas vitaminas y minerales es especialmente elevada. Por ejemplo, se recomienda tomar suplementos de **ácido fólico desde el momento en que se planifica el embarazo**.

Nutrientes cuyas necesidades cambian durante el embarazo:

Hierro

- Participa en el crecimiento de la placenta y del feto.
- **Alimentos ricos en hierro:** hígado, carne, pescado y marisco, legumbres, frutos secos, cereales, yema de huevo y verduras de hoja verde...

Fe

Calcio

- Las necesidades de calcio aumentan para garantizar tanto las necesidades de la madre como la construcción del esqueleto del feto.
- Consume **3 productos lácteos al día**, variando las fuentes (leche, queso, yogur, queso fresco).

Ca

B9

Vitamina B9 o ácido fólico

- La insuficiencia de vitamina B9 durante la concepción y las primeras semanas de desarrollo del feto puede provocar la aparición de malformaciones.
- **Alimentos ricos en B9:** verduras de hoja verde (espinacas, ensalada, etc.), legumbres, hígado, etc.
- La administración de **suplementos de folato** se recomienda y se prescribe sistemáticamente desde el momento en que se planifica el embarazo.

D

Vitamina D

- El organismo la sintetiza **exponiéndose al sol entre 10 y 15 minutos al día.**
- También se encuentra en pescados grasos como la sardina, la caballa, el arenque y el salmón.

Yodo

- Esencial para el correcto desarrollo del sistema nervioso del feto.
- El yodo se encuentra principalmente en el pescado y el marisco. También está presente en los productos lácteos y los huevos.

Es aconsejable **consultar a un médico** si está planeando un embarazo, para evaluar su dieta y cualquier necesidad de suplementos.

ATENCIÓN: tomar suplementos sin consejo médico puede ser peligroso. Por ejemplo, un exceso de vitamina A (en caso de suplementación excesiva e innecesaria) puede provocar, sobre todo al principio del primer trimestre de embarazo, malformaciones congénitas. **Siempre consulte a su médico antes de tomar cualquier suplemento.**

Recomendaciones alimentarias :

Para asegurarse de cubrir las necesidades de vitaminas y minerales, es esencial seguir una dieta sana y equilibrada: enlace a la guía nutricional. Además de las recomendaciones habituales para una dieta sana y equilibrada, es aconsejable introducir algunos cambios en sus hábitos alimentarios:

≈ Se deben limitar

- **Café/té:** máximo 2-3 cafés/día
- Productos **ultraprocesados** (muy dulces, salados, grasos y con aditivos: enlace del boletín sobre alimentos ultraprocesados)
- Productos **azucarados** (zumos de frutas, etc.)
- **Pescados grandes** (merlín, atún, etc.) porque pueden contener altos niveles de mercurio
- **Sal**

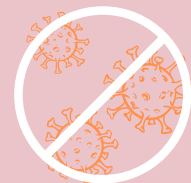
✗ No se deben comer

- **Alcohol:** No existe un punto de referencia seguro para el consumo de alcohol durante el embarazo.
- **Tabaco**
- **Cannabis**

Se deben evitar por motivos de seguridad alimentaria

Las mujeres embarazadas son más vulnerables a determinados tipos de intoxicaciones alimentarias, como la toxoplasmosis* y la listeriosis**, que pueden tener graves consecuencias para el desarrollo del feto. Por ello, las mujeres embarazadas deben estar **especialmente atentas**. Se recomienda evitar:

- **Productos crudos, poco cocinados o ahumados:** carne, aves, pescado (salmón ahumado, sushi...), marisco y huevos (mousse de chocolate, mayonesa...)
- **Productos lácteos no pasteurizados** como leche y quesos de leche cruda
- **Quesos de pasta blanda:** corteza blanca (camembert, brie) y corteza lavada (munster, pont-l'évêque)
- **La corteza** de todos los quesos.
- **Charcutería:** patés, hígado graso, jamón curado, etc.
- Comer fruta y verdura cruda fuera de casa
- El contacto con gatos, especialmente con sus excrementos
- Contacto directo con la tierra: se recomienda llevar guantes para trabajar en el jardín.



También es muy importante seguir prácticas higiénicas específicas, tales como :

- Lavar bien las verduras, frutas y hierbas para limitar el riesgo de toxoplasmosis
- Lavarse las manos, los utensilios de cocina y las encimeras frecuentemente, así como el refrigerador (lo ideal es desinfectarlo dos veces al mes).

* Toxoplasmosis: infección causada por un parásito microscópico, el toxoplasma gondii (que se encuentra principalmente en la tierra).

** Listeriosis: infección de origen alimentario causada por la bacteria Listeria monocytogenes.

3- Lactancia

La leche materna es la **fuentes ideal de nutrición para el niño**. Se adapta a las necesidades nutricionales e inmunológicas del niño, ya que su composición cambia naturalmente en cada etapa de su desarrollo. La leche materna contiene moléculas bioactivas que permiten que el sistema inmunitario del niño madure de forma óptima, reduciendo así el riesgo de infecciones e inflamaciones.



La OMS y UNICEF recomiendan que la lactancia materna **comience en la primera hora de vida del niño** (calostro: leche de los primeros días) y **siga siendo exclusiva durante 6 meses**. Sin embargo, la lactancia materna sigue siendo una decisión personal de la madre.

Los beneficios de la lactancia materna para la madre y el niño están bien demostrados:

Para el niño: La lactancia materna favorece un **crecimiento** óptimo, reduce la **tasa de mortalidad infantil** (entre 4 y 10 veces menos en los países de bajos ingresos), sirve de **prevención primaria de enfermedades agudas** como las infecciones (75% menos de casos de diarrea y 57% menos de infecciones respiratorias) y las **enfermedades crónicas** como la diabetes (32% menos de riesgo de diabetes de tipo 2) también reduce el riesgo de desarrollar **asma** (un 18-20% menos), **alergias** y **obesidad infantil** (un mes de lactancia se asocia a una reducción del 4,0% del riesgo de obesidad).

Madres lactantes: La lactancia materna reduce las **hemorragias** posparto, ayuda a **reducir el volumen del útero tras el parto** y también puede reducir **el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer** (reducción del 7% en cáncer de mama y del 18% en cáncer de ovario) y el riesgo de **hipertensión** y **diabetes** tipo 2.



Recomendaciones alimentarias :

La producción de leche consume energía y agua, lo que aumenta las necesidades de la madre lactante. Estas son algunas recomendaciones para la lactancia :

- Seguir una **dieta equilibrada y variada** para satisfacer las necesidades de la madre, pero también para exponer al bebé a una variedad de sabores, lo que facilitará la diversificación de su alimentación.
- Mantener una **buena hidratación:** unos 16 vasos de agua al día.
- **Evitar los pescados grandes**, como la lubina, el atún, el pez espada y la carpa, ya que pueden contener altos niveles de mercurio.
- **Reducir el consumo de cafeína** (café, té, Coca-Cola: máximo 2 ó 3 tazas de café al día).



Además, algunas moléculas como la nicotina, el THC y el alcohol pueden pasar de la madre al hijo. Al igual que con el embarazo, no dudes en pedir ayuda a tu médico de cabecera para tu consumo de alcohol, tabaco y cannabis.

4- Menopausia

La menopausia es un **periodo de la vida de la mujer caracterizado por la ausencia de menstruación durante al menos un año**, sin causa identificada, y que se produce entre los 45 y los 55 años. Pueden observarse irregularidades menstruales antes de la menopausia y, en ocasiones, pueden durar varios años; este periodo se denomina **perimenopausia**. Los cambios hormonales asociados a la menopausia pueden provocar diversos cambios metabólicos, como una disminución del metabolismo basal (necesidades energéticas básicas), menor sensación de saciedad, cambios en la composición corporal y en la distribución de la masa grasa, y aumento de peso.

Por tanto, la menopausia podría **asociarse a un mayor riesgo de obesidad, diabetes de tipo 2, enfermedades cardiovasculares e hipertensión**. El riesgo de desarrollar estas patologías y la progresión de sus síntomas pueden mejorarse significativamente **eliminando** y **reduciendo los factores de riesgo dietéticos**. Por lo tanto, la nutrición es esencial en la prevención y el tratamiento de las patologías asociadas a la menopausia (comorbilidades).



Algunos consejos nutricionales para la menopausia:

Reducir el consumo de azúcares añadidos, ácidos grasos saturados, sal y alcohol.

Seguir una dieta sana y equilibrada y mantener una buena hidratación.

Consumir alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como el pescado azul y los frutos secos (nueces, almendras, etc.)

Aumentar el consumo de fibra (fruta, verdura, legumbres, cereales integrales)

Favorecer los productos lácteos (leche, yogur, queso, etc.)

Favorecer las aves de corral y limitar el consumo de carnes rojas (ternera, cerdo, vísceras, etc.)

Enfermedades, mujeres y nutrición

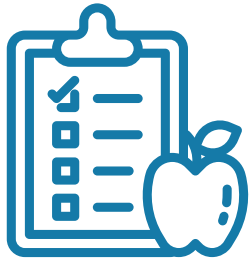
- El **síndrome de ovario poliquístico (SOP)** es la **enfermedad hormonal** más frecuente (entre el 4 y el 20% según los criterios de diagnóstico utilizados) en **las mujeres en edad fértil** (desde la primera menstruación hasta la menopausia), con consecuencias fisiológicas (prediabetes, aumento de peso, riesgo de enfermedades cardiovasculares, etc.) y psicológicas (depresión, ansiedad, trastornos alimentarios, etc.) que pueden dañar la calidad de vida de las mujeres. **El control del peso y del estilo de vida** (dieta, actividad física) es el tratamiento de primera línea del SOP.



- **La endometriosis** es una **enfermedad inflamatoria crónica que afecta al 6-10%** de las mujeres y puede aparecer desde el primer periodo menstrual y durar hasta la menopausia. Se caracteriza por el **desarrollo de tejido similar a la mucosa uterina** fuera del útero. La etiología (causa) de la endometriosis no se conoce del todo. Algunos estudios han demostrado que un consumo elevado de ácidos grasos trans y saturados (productos procesados: patatas fritas, bollería, chocolatinas, etc.) y de carne roja podría estar asociado a un mayor riesgo de endometriosis, mientras que una dieta rica en fibra (frutas, verduras, legumbres, etc.), antioxidantes (frutas, verduras, etc.) y vitamina D (productos lácteos, etc.) podría tener efectos positivos en la prevención y reducción de los síntomas. Sin embargo, estos estudios no son concluyentes y se necesitan más estudios para comprender mejor la relación entre nutrición y endometriosis.

Conclusión

Las mujeres viven **periodos específicos que pueden afectar a su alimentación**. Además, a veces se enfrentan a diferentes patologías como la endometriosis o el síndrome de ovario poliquístico. Para hacer frente a los distintos cambios del organismo, **la alimentación y el estilo de vida son verdaderos aliados** de la buena salud.



Las mujeres también **participan de forma esencial** en las prácticas alimentarias del hogar (compra, organización, cocina, etc.) y muy a menudo siguen estando a cargo de la alimentación en la familia. De hecho, muy a menudo las mujeres siguen siendo las **principales responsables de la alimentación de los hijos**, incluida su organización cotidiana. Más información sobre "Educación y nutrición" en nuestro próximo boletín.

Referencias

- Ameli. L'alimentation des adolescents : quelques particularités.2022.<https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/alimentation-de-l-enfant-et-de-l-adolescent-de-3-18-ans/alimentation-adolescents>
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Predictors and health-related outcomes of positive body image in adolescent girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 52(3), 463–474. <https://doi.org/10.1037/dev0000095>
- ANSES. Tout savoir sur le fer .2022.<https://www.anses.fr/fr/content/tout-savoir-sur-le-fer#:~:text=Quelles%20sont%20les%20principales%20sources,des%20I%C3%A9gumes%20%C3%A0%20feuilles%20vertes>.
- Barnard, N. D., Holtz, D. N., Schmidt, N., Kolipaka, S., Hata, E., Sutton, M., Znayenko-Miller, T., Hazen, N. D., Cobb, C., & Kahleova, H. (2023). Nutrition in the prevention and treatment of endometriosis: A review. *Frontiers in nutrition*, 10, 1089891. <https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1089891>
- Bastos Maia, S., Rolland Souza, A. S., Costa Caminha, M. F., Lins da Silva, S., Callou Cruz, R. S. B. L., Carvalho Dos Santos, C., & Batista Filho, M. (2019). Vitamin A and Pregnancy: A Narrative Review. *Nutrients*, 11(3), 681. <https://doi.org/10.3390/nu11030681>
- Carlson Jones, D. (2004). Body Image Among Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, 40(5), 823–835. Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différents changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!
- CDC. Maternal Diet .2022.<https://www.cdc.gov/breastfeeding/breastfeeding-special-circumstances/diet-and-micronutrients/maternal-diet.html>
- Chowdhury, R., Sinha, B., Sankar, M. J., Taneja, S., Bhandari, N., Rollins, N., ... & Martines, J. (2015). Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Acta paediatrica*, 104, 96-113.
- Cowan S, Lim S, Alycia C, Pirotta S, Thomson R, Gibson-Helm M, Blackmore R, Naderpoor N, Bennett C, Ee C, Rao V, Mousa A, Alesi S, Moran L. Lifestyle management in polycystic ovary syndrome - beyond diet and physical activity. *BMC Endocr Disord*. 2023 Jan 16;23(1):14. doi: 10.1186/s12902-022-01208-y. PMID: 36647089; PMCID: PMC9841505.
- Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., Koletzko, B., & Bhutta, Z. A. (2017). Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393(1), 21–33. <https://doi.org/10.1111/nyas.13330>
- Davaisse-Paturet, C., Adel-Patient, K., Divaret-Chauveau, A., Pierson, J., Lioret, S., Cheminat, M., ... & de Lauzon-Guillain, B. (2019). Breastfeeding status and duration and infections, hospitalizations for infections, and antibiotic use in the first two years of life in the ELFE cohort. *Nutrients*, 11(7), 1607.
- Deswal, R., Narwal, V., Dang, A., & Pundir, C. S. (2020). The prevalence of polycystic ovary syndrome: a brief systematic review. *Journal of human reproductive sciences*, 13(4), 261-271.12(10), 954
- Erdélyi, A., Pálfi, E., Túú, L., Nas, K., Szűcs, Z., Török, M., Jakab, A., & Várbíró, S. (2023). The Importance of Nutrition in Menopause and Perimenopause-A Review. *Nutrients*, 16(1), 27. Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différents changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!
- Etright. Nursing Your Baby – What You Eat and Drink Matters .[Nursing Your Baby – What You Eat and Drink Matters \(eatright.org\)](https://eatright.org)
- Frank, N. M., Lynch, K. F., Uusitalo, U., Yang, J., Lönnrot, M., Virtanen, S. M., ... & Norris, J. M. (2019). The relationship between breastfeeding and reported respiratory and gastrointestinal infection rates in young children. *BMC pediatrics*, 19, 1-12.
- Habib, N., Buzzaccarini, G., Centini, G., Moawad, G. N., Ceccaldi, P. F., Gitas, G., Alkatout, I., Gullo, G., Terzic, S., & Sleiman, Z. (2022). Impact of lifestyle and diet on endometriosis: a fresh look to a busy corner. *Przeglad menopauzalny = Menopause review*, 21(2), 124–132. <https://doi.org/10.5114/pm.2022.116437o>

- HAS. Comment mieux informer les femmes enceintes .2005.https://has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/femmes_enceintes_recos.pdf
- INSERM. Ménopause : Une meilleure sécurité d'utilisation des traitements hormonaux.2023.<https://www.inserm.fr/dossier/menopause/>
- Jeong, H. G., & Park, H. (2022). Metabolic disorders in menopause. *Metabolites*,
- Ko, S. H., & Kim, H. S. (2020). Menopause-Associated Lipid Metabolic Disorders and Foods Beneficial for Postmenopausal Women. *Nutrients*, 12(1), 202. Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différents changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!
- Lodge, C. J., Tan, D. J., Lau, M. X. Z., Dai, X., Tham, R., Lowe, A. J., ... & Dharmage, S. C. (2015). Breastfeeding and asthma and allergies: a systematic review and meta-analysis. *Acta paediatrica*, 104, 38-53.
- Mangerbouger. De la naissance à 4 mois, du lait, rien que du lait.<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification/de-la-naissance-a-4-mois-du-lait-rien-que-du-lait>
- Mangerbouger. La vitamine B9, le bon réflexe pour bien préparer sa grossesse.Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différents changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!
- Mangerbouger. Les bienfaits de l'allaitement et conseils pour allaiter.<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification/les-bienfaits-de-l-allaitement-et-conseils-pour-allaiter>
- Mangerbouger. Manger équilibré avant, pendant et après la grossesse. Manger équilibré avant, pendant et après la grossesse (mangerbouger.fr)
- Mangerbouger. Quelles précautions alimentaires pendant la grossesse .Quelles précautions alimentaires pendant la grossesse ? (mangerbouger.fr)
- Mangerbouger.les éléments essentiels au futur enfant dans notre alimentation Les éléments essentiels au futur enfant dans notre alimentation (mangerbouger.fr)
- Martini, M. C. S., Assumpção, D. D., Barros, M. B. D. A., Mattei, J., & Barros Filho, A. D. A. (2022). Prevalence of body weight dissatisfaction among adolescents: a systematic review. *Revista Paulista de Pediatria*, 41, e2021204.
- Prentice, A. M. (2022). Breastfeeding in the modern world. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 78(Suppl. 2), 29-38.
- Qiao, J., Dai, L. J., Zhang, Q., & Ouyang, Y. Q. (2020). A meta-analysis of the association between breastfeeding and early childhood obesity. *Journal of pediatric nursing*, 53, 57-66.
- Skiba, M. A., Islam, R. M., Bell, R. J., & Davis, S. R. (2018). Understanding variation in prevalence estimates of polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Human reproduction update*, 24(6), 694-709.
- Silén, Y., Sipilä, P. N., Raevuori, A., Mustelin, L., Marttunen, M., Kaprio, J., & Keski-Rahkonen, A. (2020). DSM-5 eating disorders among adolescents and young adults in Finland: A public health concern. *International Journal of Eating Disorders*, 53(5), 790-801.
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149-158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>
- Yoriko Heianza, Yasuji Arase, Satoru Kodama, Shiun Dong Hsieh, Hiroshi Tsuji, Kazumi Saito, Hitoshi Shimano, Shigeko Hara, Hirohito Sone; Effect of Postmenopausal Status and Age at Menopause on Type 2 Diabetes and Prediabetes in Japanese Individuals: Toranomon Hospital Health Management Center Study 17 (TOPICS 17). *Diabetes Care* 1 December 2013; 36 (12): 4007-4014. Les femmes traversent différentes périodes qui peuvent impacter leur santé morale et physique. Elles sont confrontés aussi à différentes pathologies spécifiques comme l'endométriose ou le SOPK. Pour faire face aux différents changements du corps, l'alimentation et l'hygiène de vie sont de véritables alliées d'une bonne santé!