

NUTRICIÓN EN EL CLIMATERIO

Rosa González Candelas¹; M.^a Luisa Altarriba Cano¹; Asunción López Martínez²

Grupo de Atención a la Mujer de la Sociedad Valenciana de MFyC. ¹Centro de Salud Salvador Pau. ²Centro de Salud de Campanar. Valencia

La importancia que juegan una correcta alimentación y nutrición en el desarrollo del ser humano y en el mantenimiento de la salud es de sobra conocida.

Los profesionales sanitarios debemos poseer conocimientos suficientes para ofrecer la mejor educación nutricional posible a la población que asistimos.

A través de estas páginas pretendemos repasar los conocimientos mínimos que creemos debe poseer todo profesional sanitario.

Lo primero es aclarar ciertos conceptos:

ALIMENTACIÓN: es la forma y manera de proporcionar al organismo los materiales que le son imprescindibles para ejercer todas sus funciones. Es un proceso voluntario, consciente y por tanto educable y depende de la decisión libre del individuo.

NUTRICIÓN: es el conjunto de procesos encargados de recibir, transformar y utilizar las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente.

DIETÉTICA: es la interpretación y aplicación de los principios científicos de la nutrición y su repercusión metabólica en los individuos sanos, o como medida preventiva o curativa.

TIPOS DE NUTRIENTES

Los alimentos contienen en su composición sustancias denominadas nutrientes que según la función que realicen clasificamos en:

Nutrientes **ENERGÉTICOS:** son aquellos que aportan energía:

- hidratos de carbono: 4 calorías por gramo.
- grasas: 9 calorías por gramo.
- proteínas: 4 calorías por gramo.

Nutrientes **PLÁSTICOS** o formadores: se encargan de la formación, reparación y crecimiento de los tejidos: proteínas, calcio, fósforo, hierro, yodo, etc.

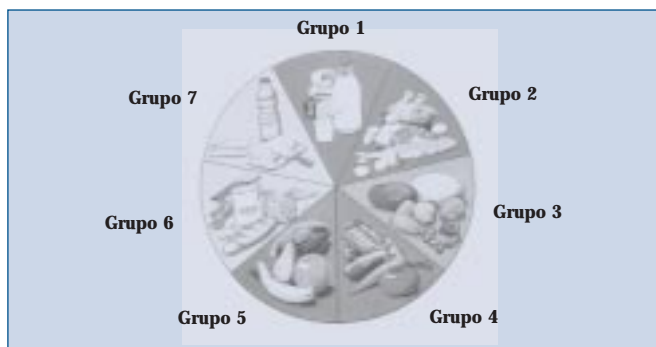
Nutrientes **REGULADORES:** regulan o modulan las reacciones bioquímicas así como el funcionamiento celular: minerales, vitaminas.

Sustancias relacionadas con la nutrición: fibra, agua, alcohol.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los doctores Vivanco y Palacios idearon una forma sencilla de agrupar y clasificar los alimentos con el objetivo de proporcionar a la población una guía útil de elaborar una dieta completa y variada. Así crearon la denominada **RUEDA DE LOS ALIMENTOS**, en la cual se agrupan los alimentos en siete grupos. A cada grupo se le asigna un color según la función prioritaria que poseen los alimentos en él contenidos.

FIGURA 1. RUEDA DE LOS ALIMENTOS



GRUPO 1: Leche y derivados (excepto mantequilla). Color rojo. Función plástica. Este grupo de alimentos constituye una importante fuente de proteínas y de calcio.

GRUPO 2: Carne, pescado y huevos. Función plástica. Color rojo. Son una importante fuente de proteínas, hierro, y vitaminas del grupo A y B.

GRUPO 3: Patatas, legumbres y frutos secos. Color naranja. Función energética plástica y reguladora. Los



alimentos de este grupo tienen "un poco de todo", proporcionándonos energía, vitaminas, minerales y fibra.

GRUPO 4: Verduras y hortalizas. Color verde. Función reguladora. Ricos en fibra, vitaminas A y C y sales minerales.

GRUPO 5: Frutas. Color verde. Función reguladora. Ricos en hidratos de carbono sencillos, vitaminas y sales minerales.

GRUPO 6: Cereales, azúcar, miel. Color amarillo. Función energética. Son ricos en hidratos de carbono. Los cereales integrales también constituyen una fuente de fibra y de vitaminas del grupo B.

GRUPO 7: Aceite, mantequilla, margarina y tocino. Color amarillo. Función energética. Son alimentos de elevado contenido graso y elevado poder calórico. También constituyen fuente de ácidos grasos esenciales y de vitaminas liposolubles.

La utilización de esta "Rueda de los alimentos", divulgada por el Programa Español de Educación en Alimentación y Nutrición (EDALNU), es sencilla. Se basa en que para conseguir una dieta sana basta con tomar cada día uno o dos alimentos de cada grupo.

LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

En la actualidad se intenta destacar el concepto de dieta equilibrada a través de la denominada PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN. En la Comunidad Valenciana se utiliza la pirámide modificada por los nutricionistas Quiles y Espí en 1995.

FIGURA 2. PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN



En esta pirámide se mantiene el código de colores de la Rueda de los Alimentos pero los alimentos se sitúan en distintos niveles en un lugar más o menos amplio según los requerimientos que tengamos de los mismos.

De este modo la base de la pirámide, de color amarillo, la constituyen los alimentos de los grupos 3 y 6 de la rueda. Son alimentos ricos en hidratos de carbono y deben constituir la base de nuestra alimentación. Se aconseja consumir diariamente de 4 a 6 raciones.

En el segundo escalón, de color verde, se sitúan las verduras y hortalizas (grupo 4) y las frutas (grupo 5), aconsejándose un consumo diario mínimo de 2 raciones de cada uno de estos grupos.

En el tercer escalón, de color rojo, se sitúan la leche y sus derivados (grupo 1), del que se aconseja un consumo diario de dos o tres raciones, y la carne, los pescados y los huevos (grupo 2), del que se aconseja un consumo semanal de dos o tres raciones de cada uno de ellos, intentando que predomine el consumo de pescado sobre el de carne.

En último lugar, de color amarillo, se sitúa el aceite, del que se recomienda un consumo de 3 a 5 cucharaditas diarias. Se puede consumir indistintamente aceite de oliva o de semillas, pero se debe prescindir de las grasas de origen animal (mantecas).

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA O SALUDABLE

Se puede definir como la cantidad de alimentos que han de aportarse diariamente para conseguir un estado nutricional óptimo, asegurando una buena salud individual.

Toda alimentación saludable debe cumplir los siguientes objetivos:

1. Debe ser **SUFICIENTE** en cuanto energía: debe aportar suficientes nutrientes energéticos para cubrir las necesidades metabólicas basales, el gasto ocasionado por la actividad física individual y el gasto inducido por el consumo de alimentos o "termogénesis inducida por la dieta".
2. Debe ser **COMPLETA**: no sólo debe proporcionar energía sino que debe proporcionar todos los nutrientes (proteínas, grasas, minerales, vitaminas, etc.) necesarios para cubrir las necesidades plásticas o reguladoras del organismo.

3. Debe ser VARIADA, ya que una alimentación variada tiene más posibilidades de ser completa. Además, en caso de que en nuestra alimentación exista algún componente tóxico o perjudicial, disminuiríamos su presencia.
4. Debe ser SEGURA, para lo cual es imprescindible una correcta higiene de los alimentos, tanto en su almacenaje como en su posterior manipulación y cocción. Debemos evitar la contaminación cruzada entre distintos alimentos.
5. Debe ser EQUILIBRADA: cada grupo de nutrientes debe estar presente en adecuadas proporciones con relación a otros componentes de la dieta, y con la energía total ingerida.

DIETA IDEAL

Hay que tener claro que NO existe una DIETA IDEAL ya que, como hemos dicho se trata de un requerimiento individual en cuya planificación deben tenerse en cuenta factores como: disponibilidad de alimentos, condiciones socioeconómicas, gustos personales, edad, hábitos alimenticios, etc.

ALIMENTACIÓN EN EL CLIMATERIO

La mujer climatérica es una mujer, en ausencia de patologías añadidas, sana que entra en una etapa de su vida que se caracteriza por un cambio hormonal que conlleva un incremento de su riesgo cardiovascular y del riesgo de sufrir patología osteomuscular. A través de una correcta alimentación la mujer climatérica puede prevenir problemas como la osteoporosis, el exceso de peso, la alteración lipídica, etc.

NECESIDADES ENERGÉTICAS: tienen que conseguir el "peso saludable" de la mujer, es decir conseguir un índice de masa corporal entre 18,5 y 25.

Para calcular las necesidades energéticas individuales en función de la edad la FAO/OMS/UNU recomiendan:

- Mujeres entre 45-65 años: $(8,7 \times \text{peso teórico}) + 829$.
- Mujeres > 60 años: $(10,5 \times \text{peso teórico}) + 596$.

El peso teórico para una mujer se puede calcular según la fórmula de Lorentz:

$$\text{Peso teórico} = (\text{Talla (cm)} - 100) - [(\text{Talla (cm)} - 150) / 4] + (\text{Edad (años)} - 20 / 2.5)$$

REQUERIMIENTOS DE CALCIO: las necesidades de calcio se establecen en 1.000 mg/día durante la edad adulta hasta la menopausia. En ese momento el efecto de la privación hormonal conduce a un aumento de la pérdida de masa ósea. Además, la capacidad de absorción del calcio en el intestino está disminuida, con lo que a partir de la menopausia debemos garantizar un aporte de calcio de 1.500 mg/día. Este aporte puede ser de 1.000 mg/día en las mujeres con THS.

El calcio que mejor se tolera y se absorbe es el aportado en la dieta. Debemos aconsejar el consumo de preparados lácteos de bajo contenido en grasa.

La administración de preparados de calcio se reserva para los casos en que, tras haber instruido a la mujer, no consigamos cubrir los requerimientos diarios.

Todas las sales de calcio tienen una eficacia aceptable y parece que se absorben y toleran mejor cuando se administran junto con lactosa, disminuyendo su absorción si se administran con exceso de grasa o fosfatos.

No existen evidencias de que un aumento en la ingesta de calcio favorezca la litiasis renal.

CONSUMO PROTEICO: se establece que la población adulta general debe consumir entre 0,8 y 2 g de proteína por Kg y día. En todo caso se aconseja que las proteínas supongan el 10-15% de la ingesta energética total, para lo que es recomendable advertir sobre la moderación en el consumo de carne y derivados.

CONSUMO DE GRASAS: no debe superar el 30% de la ingesta energética total, siendo más permisivos (35%) cuando la grasa habitual es el aceite de oliva. El reparto debe realizarse del siguiente modo:

- Hasta un 7% de los **ácidos grasos saturados**, para lo que recomendaremos disminuir el consumo de grasa de origen animal y las vegetales procedentes de coco, palma.
- Menos del 10% procederán de los **ácidos grasos poliinsaturados**, incentivando consumir pescado y aceites de semillas (girasol, maíz), así como los frutos secos.
- La ingesta diaria de **colesterol** no debe superar de media los 300 mg/día.



CONSUMO DE HIDRATOS DE CARBONO: deben proporcionar al menos un 55-60% de las necesidades energéticas diarias. Se recomiendan hidratos de carbono complejos reduciendo al máximo los azúcares simples.

Así mismo se aconseja el consumo de alimentos ricos en **fibra**, siendo recomendable el consumo de 25-30 gr/día.

CONSUMO DE SAL: se aconseja que no supere los 6 gr/día.

BIBLIOGRAFÍA

Mataix, J.; Carazo, E.: Nutrición para educadores. Madrid. *Ed. Díaz de Santos, 1995.*

Mujeres: envejecimiento y salud. Importancia de la nutrición en las mujeres después de la menopausia. *Ed. Glosa, 1998.*

"Programa de atención integral a la mujer climatérica". Monografía Sanitaria, serie E, nº 8. *Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat. Valencia, 1992.*

Quiles, J.; Suria, C.: ¡Comer bien para vivir mejor! Monografías Sanitarias, serie D, nº 22. *Generalitat Valenciana. Conselleria de Sanitat. Institut Valencià d'Estudis en Salut Pública, 1996.*

Quiles, J.: Alimentación y Nutrición Comunitaria (módulos II y III). *Elx: J. Quiles (Ed.), 2000.*

Vázquez, C.; De Cos, A.I.; López Nomdedeu, C.; (Editoras): Alimentación y Nutrición. Manual teórico-práctico. *Editorial Díaz de Santos, 1998.*

Vivanco, E.; Palacios, J.M.; García Almansa, A.: Alimentación y Nutrición. *Ministerio de Sanidad y Consumo, 1984.*