

GUÍA



SALUD+

EN LAS

MUJERES



ANA MARÍA SANCHO PÉREZ
DIETISTA-NUTRICIONISTA COLEGIADA CYL00045.



AUTORIA Y REDACCIÓN: **ANA MARÍA SANCHO PÉREZ**
DIETISTA-NUTRICIONISTA Colegiada CYL00045.
ana_s55@hotmail.com

DISEÑO Y MAQUETACIÓN: **DAVID MIGUÉLEZ CARDEÑOSO**
daviddigitalart@gmail.com

EDITA: **A.S.I.E.S. - ASOCIACIÓN IGUALDAD ES SOCIEDAD**
CIF G47665666
www.igualdad-es.org
asies@igualdad-es.org

SUBVENCIONA:
AYUNTAMIENTO DE VALLADOLID

PRIMERA EDICIÓN 2019



Prólogo

La OMS define la salud como **“un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”**

Es verdad que las mujeres tienen mayor esperanza de vida que los hombres, pero existen una serie de factores sanitarios y sociales que se combinan para hacer que la calidad de vida de las mujeres sea inferior. Las mujeres son muy diversas y además cambian también los intereses y las prioridades de salud, acordes con las diferentes edades y circunstancias vitales.

El género es una cuestión transversal que debe considerarse junto con otras fuentes de desigualdades como la salud, la pobreza, la edad, la diversidad étnica y el desarrollo socioeconómico general. Tener en cuenta los temas de género en salud, ayudara a aumentar la cobertura, la eficacia, la eficiencia y en último término contribuirá a la justicia social.

Cuando se trata de salud, los roles, las normas y las relaciones de género pueden actuar como factores de protección o de riesgo para las mujeres, ya que por su situación desfavorecida en el plano social, económico y político, a menudo les resulta más difícil proteger y promover su propia salud física, emocional y mental. Incluido el uso eficaz de información y servicios de salud.

Las mujeres sufren por lo tanto, problemas de morbilidad y de mortalidad como consecuencia directa de la discriminación por razones de género, y por lo tanto prevenibles.

Las desigualdades en el acceso a la información, la atención y las prácticas sanitarias básicas, aumentan aún más los riesgos para la salud de las mujeres. Una buena herramienta es garantizar a las mujeres el acceso a una información sobre la salud, que sea veraz, basada en evidencias científicas y elaboradas desde una perspectiva de género.

Publicaciones, como esta que tenemos entre nuestras manos, redactada en lenguaje accesible, que sean breves y dedicadas a tratar diversos temas sobre salud, deben servir como herramienta de divulgación de las diferentes situaciones y problemáticas de salud más relevantes que afectan a las mujeres de hoy, de toda condición y edad.

Gracias a **ASIES** por este trabajo, que sin duda redundara en el bienestar de las mujeres.

M^a Victoria Soto Olmedo

Concejala de Educación, Infancia,
Juventud e Igualdad
Ayuntamiento de Valladolid

Índice

	Pag.
INTRODUCCIÓN	9
EL CICLO DE LA VIDA SALUDABLE	11
¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE DORMIR BIEN?	13
NO PUEDO DORMIR, ¿QUÉ HAGO?	15
¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA SALUD MENTAL Y SER FELIZ?	17
PERO ¿CÓMO PUEDO CULTIVAR MI FELICIDAD?	20
UNAS REFLEXIONES IMPORTANTES PARA TRABAJAR EN FAMILIA Y ENTRE AMISTADES	22
¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE EL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA?	24
¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA ALIMENTACIÓN?	26
LO PRIMERO QUE DEBES SABER	26
Y ¿QUÉ CLASE DE NUTRIENTES PUEDE CONTENER UN ALIMENTO?	27
UNA DIETA DE 10	28
TODO ESTO ESTÁ GENIAL PERO ¿ESTÁ EL MUNDO EXTERIOR DE NUESTRA PARTE?	33
ANOREXIA NERVIOSA, BULIMIA NERVIOSA Y OTROS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA	35
¿QUÉ CONDUCTAS RELACIONADAS CON LA ANOREXIA NERVIOSA PUEDEN PONERNOS EN ALERTA?	38
¿QUÉ CONDUCTAS RELACIONADAS CON LA BULIMIA NERVIOSA PUEDEN PONERNOS EN ALERTA?	39
BIBLIOGRAFÍA	42



Introducción

Esta guía nace con el ánimo de ser una ayuda para todas las mujeres, independientemente de su edad, su actividad laboral, su educación o su estatus social, porque a veces no es fácil el encontrar el equilibrio y la armonía en nuestra vida.

Mente, cuerpo y sociedad forman una unidad, por ello decidimos que si acercáramos a las mujeres pautas para ayudar a conseguir el bienestar estaríamos logrando uno de nuestros objetivos, dar valor a las mujeres, darles fuerza.

La mente y el cuerpo nos deben acompañar en sintonía y encontrarnos en un ambiente amable es esencial para el bienestar, pero muchas veces nos movemos en un entorno hostil que nos pide a las mujeres una dramática cesión de vida, de derechos y una discriminación que hay que detener.

Desde **ASIES** nos preocupamos por las mujeres y su relación con el mundo, y damos con esta guía y los talleres que llevan en paralelo, las herramientas suficientes para que la píldora de la felicidad se acerque a nuestras vidas.

Queremos agradecer al Ayuntamiento de Valladolid su apuesta por trabajar la igualdad de manera integral siendo un aspecto vital el vinculado a la salud de las mujeres.

ASIES os da la bienvenida a esta guía con la esperanza de que os sea útil y grata.

Podréis descargarla on-line en nuestra web. www.igualdad-es.org y en la del Ayuntamiento <http://www.igualdadvalladolid.es>

María Luisa León de Vega

Presidenta de la asociación A.S.I.E.S.
ASOCIACIÓN IGUALDAD ES SOCIEDAD



El CICLO de la Vida Saludable

NO ES NINGÚN SECRETO QUE TODAS NUESTRAS ELECCIONES INFLUYEN DE ALGÚN MODO EN NUESTRO ESTADO, EN CÓMO NOS SENTIMOS O ACTUAMOS DESPUÉS Y VICEVERSA.

FÍJATE BIEN EN EL CICLO QUE TE MOSTRAMOS A CONTINUACIÓN:

Si tú misma, **duermes** bien y las horas que necesites para sentirte descansada, lo más probable es que te despiertes a una hora prudente, con energía para comenzar el día, de buen humor, con ganas de realizar las tareas que te propongas y a la hora idónea para desayunar tranquila.



Si realizas las **comidas** por tanto, a horas adecuadas, manteniendo una rutina y no dejando grandes espacios sin llevarte nada a la boca, lo más probable es que no sientas excesiva sensación de hambre, comas la cantidad apropiada y te dé tiempo a planificarte mejor y realizar elecciones y preparaciones más saludables. Esto como ya sabes influye muy positivamente en el mantenimiento de un peso saludable y secundariamente en estar más satisfecha contigo misma y rendir a lo largo del día.

Practicar hobbies, trabajar, hacer ejercicio, en definitiva llevar una **vida activa** en la que no se “peque” excesivamente del sedentarismo, nos mantiene más vitales, positivas, relajadas y jóvenes. Nos ayuda a equilibrar la balanza de la ingesta y el gasto calórico, y a comer cuando realmente lo necesitamos o nos conviene y sin lugar a dudas nos ayuda a conciliar el sueño.

Cerrando este círculo se encuentra nuestro **estado anímico y mental**, las personas con pensamientos positivos son optimistas, se toman la vida con más alegría y ganas de superación ante las adversidades, se muestran más activas pero también más relajadas y por eso duermen mejor. La paz mental y el buen humor son esenciales para reconducir las malas prácticas (alimentarias, sociales, etc en definitiva de estilo de vida) y hacernos más resistentes a los “*achaques*” de la edad.

Como ves toda *acción* tiene su *reacción* y viceversa. Sin duda, nuestro día a día es una compleja maraña de interrelaciones que conviene conocer para poder influir lo más positivamente en ellas facilitando así una buena salud mental y física.





¿Por qué es tan importante dormir bien?

UN SUEÑO REPARADOR ES IMPORTANTÍSIMO PARA LA SALUD Y NO SOLO EN CANTIDAD (NO TODAS NECESITAMOS LAS MISMAS HORAS) SINO EN CALIDAD Y NO ES RECUPERABLE, POR ESO ES IMPORTANTE DEDICARLE EL TIEMPO NECESARIO.

El sueño es **vital e imprescindible, restaurador y reparador**, de hecho muchas de las funciones de reparación del organismo ocurren por la noche.

“**Recarga nuestras pilas**” para que al día siguiente rindamos sin problema y podamos desarrollar aquellas tareas que nos parecen importantes: trabajo, actividad física, hobbies, etc.

Nos ayuda a **aprender y recordar**, ya que por la noche el cerebro realiza procesos relacionados con la memoria y la concentración.

Nos afecta enormemente al **estado de ánimo**, si no dormimos suficiente, al día siguiente nos encontramos poco motivadas, irritables y esto puede ocasionar que no tomemos buenas decisiones o descuidemos rutinas saludables: comer a las horas oportunas y de una forma saludable, hacer ejercicio, relacionarnos positivamente con compañeras, familiares y amistades, etc.

Nos ayuda a **controlar el peso** ya que durante el sueño “fabricamos” una serie de hormonas que influyen en el control del apetito y que resultan muy útiles para no dejarnos llevar excesivamente por la apetencia de alimentos ricos en kilocalorías vacías (alimentos que nos aportan muchas calorías pero poco o ningún nutriente importante) y planificar más inteligentemente nuestra dieta.

Nos ayuda a fortificar el **sistema inmune** y por tanto a reducir el riesgo de padecer determinados problemas de salud.

Resumiendo... **dormir bien** importa más de lo que pensamos. Lo ideal es establecer una rutina y conseguir que nuestro cuerpo conecte con su ritmo biológico.

“El sueño es vital e imprescindible, restaurador y reparador”

z
z
z





No puedo dormir ¿qué hago?

Sin restarle importancia al consejo que puedan darte los profesionales de la salud pertinentes, ten en cuenta estos apuntes rápidos a la hora de irte a la cama:

Mantén más o menos estables unas **rutinas horarias** para irte a la cama y despertarte.

No abuses de alimentos que puedan **activarte**, excitarte, elevarte la tensión o ponerte nervioso como té, café, chocolate, refrescos de cola, bebidas mal llamadas “energéticas”, jalea real o suplementos ricos en vitamina C, sobretodo cercanos a la hora de irte a la cama.



Toma una **ducha de agua caliente**: relaja los músculos y baja la tensión.

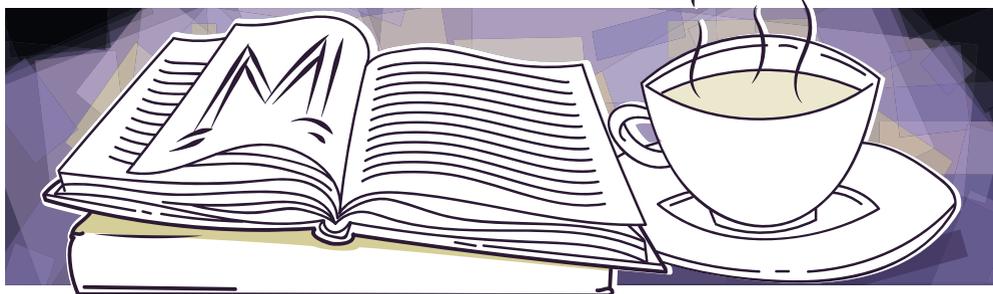
Realiza **actividad física moderada** unas horas antes de irte a la cama, nunca demasiado vigorosa o cercana a la hora de dormir, para que no desencadene el efecto contrario: **activarte**

Desconecta el móvil, la luz azul que emiten nos desvela y las notificaciones nos hacen permanecer alerta.

Toma una **bebida caliente** antes de acostarte, elige una infusión de plantas relajantes de entre todas estas: tila, melisa, azahar, valeriana, amapola, pasiflora, lavanda, espino blanco...

Date unos minutos para ti, **relájate y disfruta leyendo un libro**, escuchando música suave que te agrade...

Elige alimentos ricos en **triptófano** (*el precursor de la serotonina que nos hace sentir a gusto y relajados*) siempre y cuando los toleres bien: lácteos, carne magra, pescado, legumbre, nueces...



Si nada de lo anterior funciona puedes probar a tomar **complementos de triptófano y/o melatonina**, que es la hormona que naturalmente segregamos para ayudarnos a conciliar el sueño y ayudarte a regular tu ciclo circadiano.

Haz uso de la **aromaterapia** y añade unas gotitas de aceite esencial natural de lavanda, azahar o ylang ylang a un difusor o a la funda de almohada de tu cama.



¿Por qué es tan importante la salud mental, y ser feliz?

La felicidad siempre va relacionada con el logro del equilibrio
entre el estado:

FÍSICO, MENTAL Y EMOCIONAL

Mente & Corazón



Si interiormente (*física y mentalmente*) nos encontramos en **equilibrio** no habrá nada externo que logre perturbarnos y si lo hace, sabremos hacerle frente.

Las mujeres **felices** o que se sienten bien consigo mismas tenderán a cuidarse más y a llevar comportamientos o estilos de vida saludables como hacer ejercicio, alimentarse bien o dormir las horas necesarias, lo que irremediamente conduce a aumentar la probabilidad de vivir más y mejor.

FELICIDAD



SALUD



LONGEVIDAD



HAY EVIDENCIAS SUFICIENTEMENTE FUERTES COMO PARA ESTABLECER UNA RELACIÓN ENTRE LA FELICIDAD, LA SALUD Y EN SU DEFECTO, LA LONGEVIDAD

Cuando estamos felices generamos 3 tipos de hormonas, las “Hormonas de la Felicidad”

DOPAMINA



produce placer y motivación

SEROTONINA



alivia el estado de ánimo

ENDORFINA



provoca el sentimiento de felicidad



Enumeremos todo aquello que estas hormonas generan en nosotras

MEJORAN EL HUMOR

Mejoran la motivación y capacidad de afrontar/superar retos y contratiempos.

PRODUCEN SENSACIÓN DE PLACER Y BIENESTAR

Mejoran las relaciones sociales.

CONTRARRESTAN LOS NIVELES ALTOS DE ADRENALINA

Promueven la calma, bienestar y contrarrestan la ansiedad.

REDUCEN EL ESTRÉS

Reducen la inflamación a nivel generalizado en todo el organismo (pensemos en la influencia en las enfermedades autoinmunes o crónicas que cursan con inflamación).

REDUCEN EL DOLOR

Pueden reducir la ingesta de determinados fármacos.

POTENCIAN LAS FUNCIONES DEL SISTEMA INMUNITARIO

Disminuyen la probabilidad de enfermarse y disminuyen el tiempo de recuperación de cualquier afección.

RETRASAN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

Mejoran la calidad de vida.

REDUCEN LA PRESIÓN SANGUÍNEA Y EL RIESGO DE PADECER ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Pueden reducir el riesgo de padecer enfermedades o morir a edad más temprana.

PUEDEN AYUDAR A REDUCIR LA PROBABILIDAD DE DESARROLLAR ENFERMEDADES COMO EL PÁRKINSON



Pero ... ¿Cómo puedo yo cultivar mi felicidad?

Como decía Aristóteles ...

TODOS ESTAMOS DE ACUERDO EN QUE QUEREMOS SER FELICES

PERO ¿QUÉ ES LA FELICIDAD?

Pues, podríamos decir que una mujer está feliz *“cuando su disposición normal para la vida implica estar contenta con las cosas que actualmente funcionan bien y avanza para mejorar las que todavía necesitan un ajuste”* es decir que lo que piensa, dice y hace está en armonía.



Si sientes que tu vida no te reporta aquello que mereces (*porque así, te lo mereces!*), toma las riendas y provoca el cambio y si es necesario, apóyate en quien pueda ayudarte.

Comienza con estos **hábitos saludables**:

Haz un tiempo muerto, todas necesitamos nuestro propio espacio y tiempo en soledad para estar tranquilas y en paz.

Medita... reflexiona sobre tu estado actual para tomar conciencia plena, dejando a un lado las preocupaciones que nos acarrea el pasado y el posible futuro.

Sal a caminar, corre, nada, en definitiva realiza actividad física sola o acompañada de iguales o mascotas (si puedes hacerte cargo de ellas adecuada y responsablemente, su compañía te reportará increíbles beneficios).

Viaja sola o acompañada y descubre nuevos lugares, culturas y personas. Abre tu mente y libérate de prejuicios.

Toma el sol (con precaución de no quemarte), este influye mucho en nuestro estado de ánimo.

Aliméntate saludable y equilibradamente, no olvides aquellos alimentos ricos en triptófano, vitaminas del grupo B y Omega 3... pueden influir positivamente en tu bienestar: lácteos, avena, cacao puro, frutos secos, semillas, legumbres, pescados azules, verduras de hoja verdes, huevo, cítricos, carnes magras, levadura de cerveza, etc.

Cultiva tus relaciones sociales de una manera saludable, pasa tiempo y haz planes que te motiven con tu pareja, amistades, familiares y compañeras/os. Disfruta con aquellas personas que sumen y aléjate de aquellas que resten, evitando relaciones tóxicas.

Disfruta del sexo saludablemente con tu pareja cuando ambos lo deseéis.

¡Juega! Conecta de vez en cuando con tu niña interior y ríe, experimenta, disfruta y sorpréndete.

Baila, canta, escucha tu música preferida.

Lee. Leer nos hace vivir muchas vidas diferentes, viajar sin salir de casa y aprender todo aquello que nos interesa. Fórmate, el saber nos hace más críticos y nos ayuda a tomar mejores decisiones.

Practica tus hobbies preferidos, te hacen disfrutar y conocer a personas con los mismos intereses.

Ríe, toma otra actitud ante la vida... la vida con humor nos ayuda a enfrentarnos a las dificultades con mejores resultados.



Unas reflexiones importantes para trabajar en familia entre amistades

¡Practica!

LEE CON DETENIMIENTO ESTOS TEMAS A TRATAR CON LAS PERSONAS DE TU ENTORNO FAMILIAR Y CERCANO Y REFLEXIONAD Y COMPARTID VUESTRA OPINIÓN AL RESPECTO



Prioriza tu salud

La salud siempre debe estar por encima de la estética.

¿Cómo de saludable está tu organismo?

Eres alumna, pero también maestra

No importa tu origen/estatus/formación. Todas podemos ayudar, compartir, aprender y aportar al resto.



Implica, entre todos es mejor

Es importante involucrar y responsabilizar igualitariamente a tod@s l@s miembr@s de tu grupo social. ¿En qué podría beneficiarte esto?

Valoraté

Independientemente de cómo sea tu físico, todas tenemos mucho que ofrecer. ¿Cómo crees que nos afectan los complejos?





Efecto espejo



Si algo te disgusta, cámbialo desde dentro. Provoca el efecto espejo: practica y promueve hábitos y relaciones saludables siendo embajadora de los mismos



Conecta

Charlemos... es importante saber escuchar, crear un clima de confianza y actuar equilibradamente evitando juicios innecesarios

Buenos cimientos



¿Construyes relaciones igualitarias, sanas y sinceras con tu familia, amistades y pareja?
¿Realizas actividades que te ayuden a sentirte bien contigo y tu entorno?



Apóyate

¿Alguna vez te sientes desbordada o no sabes cómo debes actuar? ¿Cómo de importante crees que es el apoyo de tu entorno y/o acudir a un profesional en la materia?



¿Por qué es tan importante el ejercicio y la actividad física?

Los beneficios de la actividad física y el ejercicio en la salud a todos los niveles de la mujer son indiscutibles:

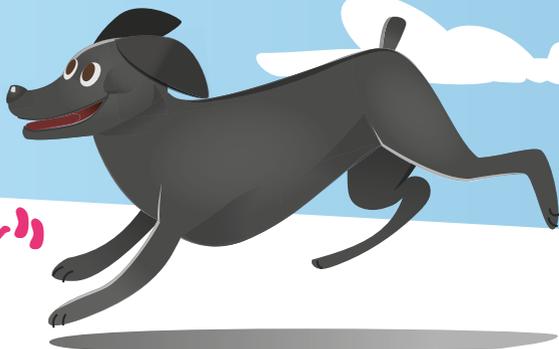
1 Lo primero y más obvio es que así, mantendrás e incluso podrás **aumentar tu masa muscular**, que es la responsable de gastar las calorías que adquieres cuando consumes alimentos pero también la que asegura una buena **movilidad, resistencia y fuerza** que nos asegurará seguir siendo activas, funcionales e independientes por muchos años.

2 Te ayudará a **conciliar el sueño** (*siempre y cuando no sea muy vigoroso y cercano a la hora de dormir*), pues facilita que nos cansemos, relajemos y sintamos bien.

3 Superarte físicamente, derribar barreras y alcanzar metas puede mostrarte hasta dónde puedes llegar si de verdad te lo propones en el terreno: personal, laboral, social... **¡motivación al poder!**

4 Hacer ejercicio de forma regular **te hace sentir más alegre y vital**, la “culpa” la tienen las endorfinas que repercuten en nuestro organismo haciéndonos sentir felices, joviales, saludables, a gusto y exentas de dolor.

“El ejercicio puede mostrarte hasta donde puedes llegar”



5 Por consiguiente, el deporte te mantiene más **relajada, equilibrada y menos malhumorada**, lo que repercute en que puedas sentir menos estrés (y ya sabemos que el estrés es causante de muchos problemas de salud).

6 Además, no solo mejora tu sistema musculo esquelético y te mantiene en forma, sino que mejora la práctica **funcionalidad de todos tus órganos** (corazón, cerebro, pulmones, páncreas, hígado, etc) y nuestro sistema inmune... haciéndote más fuerte y reduciendo la probabilidad de que padezcas de osteoporosis (evita que se pierda densidad mineral ósea), de varices (activa la circulación) y de dolor en articulaciones por enfermedades inflamatorias, en cuyo caso un ejercicio adaptado puede mejorar los signos y síntomas.

7 Como consecuencia a todo lo anterior, hacer ejercicio te **ayuda a mantener un peso y una composición corporal más saludable**, no tanto por el consumo de calorías ingeridas per sé (que también), sino porque te hace sentir capaz, vital, de buen humor, descansada y relajada, fuerte y saludable y ¿quién no se sentiría motivada para mejorar sus hábitos de vida si se siente así?.

8 En resumidas cuentas, el ejercicio aumenta la probabilidad de que puedas **vivir más y mejor**.



Sin embargo, no todo vale para todas, ten en cuenta siempre tus características intrínsecas y tu estado actual y sobretodo déjate aconsejar por los profesionales oportunos para adaptar y personalizar la actividad física a tu persona para poder aprovechar mejor sus beneficios sin hacerte daño.



¿Por qué es tan importante

la alimentación?

Tal y como decía Hipócrates ...

“SOMOS LO QUE COMEMOS”

... y ese es el mejor de los resúmenes.

Si tu alimentación es **equilibrada, saludable y apropiada** a tus necesidades y singularidades solo cabe que tu organismo este igual, aunque siempre puede haber alguna excepción, en cuyo caso la alimentación también puede jugar un papel muy importante: como **preventivo**, como “**medicina**” **sanadora** o como “**píldora**” para no agravar aún más el problema.

Pero no hablemos solo de fisiología, hablemos de **corresponsabilidad**: de cuán importante es el acto de decidir, comprar, preparar y por fin comer aquello que hemos elaborado... pues estos actos son también motivo de placer, de compartir momentos con seres queridos, de celebrar, de adquirir responsabilidades y por supuesto de cooperar como iguales que somos.

LO PRIMERO QUE DEBES SABER

Muchas veces confundimos alimentarse con nutrirse y no es lo mismo.

Mientras que **alimentarse** es un término que hace referencia al **proceso voluntario y consciente** que comienza con la elección del alimento/cantidad/momento para ingerirlo y termina con su **digestión** para la obtención de nutrientes.

La **nutrición** es un proceso **inconsciente** (*no nos damos cuenta*) e **involuntario** (*no tenemos poder de decisión sobre si deseamos que un alimento nos nutra o no, simplemente ocurre*) que comprende la **absorción de nutrientes** obtenidos en la digestión, su **transporte** hasta los distintos tejidos del organismo, **su uso** en las distintas reacciones químicas que suceden en nuestro cuerpo y el transporte y **eliminación** de los desechos generados en las mismas.

Para estar bien nutrida no hace falta comer en grandes cantidades sino alimentarse bien, es decir, elegir **alimentos variados** (de distintos grupos de alimentos) y de **calidad, poco procesados**, en la **cantidad oportuna** (sin quedarnos cortos pero tampoco sin pasarse) y varias veces al día de manera que dispongas de energía para llevar a cabo todas tus actividades diarias sin necesidad de llegar a almacenar grandes cantidades de energía en forma de grasa.

Come acompañada siempre que puedas y sin distracciones como el móvil o la TV; juega con los colores, las temperaturas y las texturas; usa aderezos sin pasarte con la sal, el aceite o las salsas; haz uso del agua, rehusando el alcohol, los refrescos o los zumos; simplifica... las preparaciones sencillas con ingredientes frescos son normalmente las más sanas y digestivas.

Y ¿QUÉ CLASE DE NUTRIENTES PUEDE CONTENER UN ALIMENTO?

En general, podemos clasificar los nutrientes en dos grandes grupos:

MACRONUTRIENTES :

los necesitamos a diario y en cantidades grandes



Los Hidratos de Carbono:

principalmente los usamos como fuente de energía rápida



Las Grasas: son una fuente de energía de alto rendimiento y la manera en la que tenemos de almacenar el exceso no consumido



Las Proteínas: pueden servirnos de fuente de energía si es necesario pero normalmente son los ladrillos con los que construimos nuestros tejidos, hormonas, etc...

MICRONUTRIENTES :

los necesitamos a diario y en pequeñas cantidades



Vitaminas:

A, grupo B, C, D, E y K



Minerales

Calcio, Fósforo, Magnesio, Zinc, Hierro...

Y sus funciones son variadísimas aunque de un modo general podríamos decir que son reguladores.

UNA DIETA DE 10

Ahora que ya sabes que nutrientes puede contener un alimento y su importancia, seguramente te plantees la siguiente pregunta: *¿Cuál sería mi dieta perfecta? ¿Qué pautas debería seguir para estar perfectamente alimentada y tener una salud de “hierro”?*

Lo primero que has de saber es que **la dieta definitiva no existe, ¡como lo oyes!**, no hay una única manera de alimentarse bien, existen opciones infinitas y dependen muchísimo de la zona en la que vivas, las costumbres que se adopten, el estilo de vida que tengas y de tus propias características (genética, físico, gustos, alergias e intolerancias, etc).

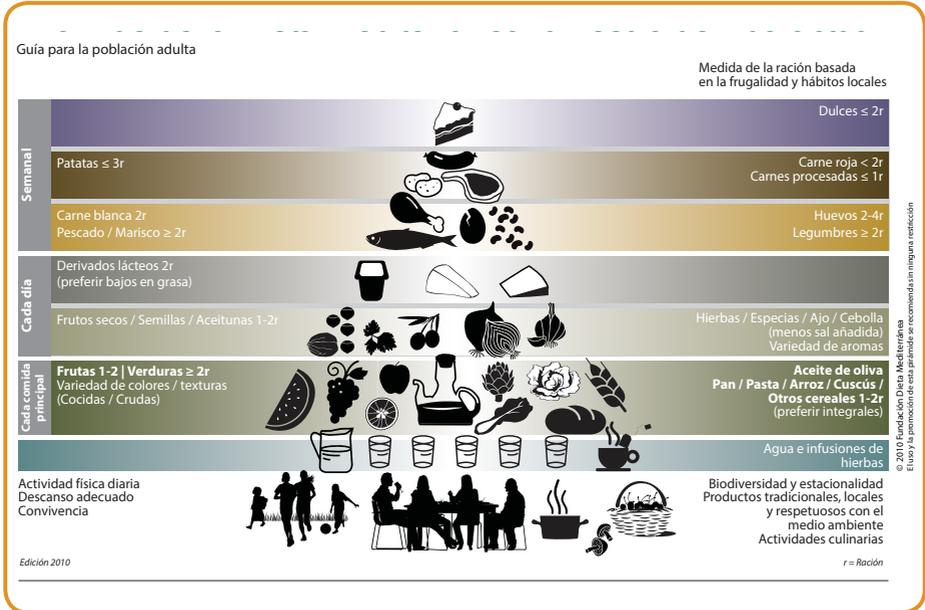
Es cierto que en nuestro medio, existen unas pautas generales que pueden servir de mucho para ayudarte a elegir bien pero recuerda que si necesitas más ayuda, debes acudir a un profesional en la materia: **la/el dietista-nutricionista**. Son los únicos que saben cómo personalizar y adaptar la dieta a tus particulares necesidades.



Mientras tanto algunas de estas guías pueden serte de ayuda:

La Pirámide de la Dieta Mediterránea:

Un estilo de vida actual. Fundación Dieta Mediterránea. 2010.



Aquí puedes ver la frecuencia con la que hemos de consumir cada tipo de alimento en nuestro medio. Observa que los alimentos o costumbres que más debemos incluir en el día a día se encuentran ocupando más espacio en la pirámide, lo que da a entender que son bases sólidas en las que asentar un estado de salud óptimo: raciones comidas, variedad de alimentos, preferencia de alimentos frescos, poco elaborados o elaborados en casa y típicos de la estación en curso, tiempo para realizar las comidas tranquilos y en un ambiente familiar o de compañerismo...

Fíjate también en que los alimentos más calóricos y ricos en grasas saturadas o azúcares simples se encuentran en la cúspide de la pirámide... *eso significa que debemos de consumirlos lo menos posible.*

El Plato para Comer Saludable.

Escuela de Salud Pública de Harvard y
Editores en Publicaciones de Salud de Harvard.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES
Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

AGUA
Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

VEGETALES
Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

GRANOS INTEGRALES
Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

FRUTAS
Coma muchas frutas, de todos los colores.

PROTEINA SALUDABLE
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

MANTÉNGASE ACTIVO!
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

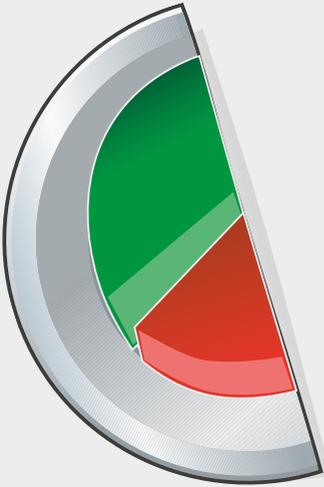
Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

"Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, health.harvard.edu."

En un resumen conciso podría decirse que en esta guía se hace hincapié en el consumo de determinados grupos de alimentos como son el grupo de las **verduras**, las **frutas**, las **proteínas** con un origen saludable, los **cereales integrales**, las **patatas** siempre que vengan acompañadas de verduras y no estén fritas, los **aceites** saludables y el **agua**.

Y que por el contrario se aconseja limitar el consumo de alimentos elaborados a partir de **cereales refinados**, la **carne roja**, la **mantequilla** y **margarina** y los **productos lácteos**, especialmente los muy grasos; y por último evitar: **embutidos**, **carnes procesadas**, alimentos con **grasas trans** y **bebidas azucaradas**.

Pero quizá lo más útil de esta guía tan visual sea la idea que da de las “cantidades” o mejor dicho porciones que debe llevar la “construcción” de un plato completo y saludable de manera que no te falte de nada.



Así vemos que la mitad del plato debe ser ocupado por **frutas** y **verduras**, siendo la verdura de mucha mayor importancia cuantitativamente hablando y reduciéndose el espacio de la fruta a lo que comúnmente llamamos “una pieza”, cantidad que bien podría equipararse a 1 naranja, 1 manzana, 1 plátano o bien 1 rodaja de melón, 2 ciruelas, un puñado de cerezas, etc...

La otra mitad debe ser cubierta de una forma equitativa por **cereales integrales** y **pseudocereales** (un pedazo de pan integral o bien una guarnición de patatas asada/al vapor, arroz integral, pasta integral, quinoa, etc) y por alimentos saludables **ricos en proteínas** (prefiriendo: pescado, marisco, carnes blancas, legumbres, frutos secos, huevos, lácteos no excesivamente grasos, etc).





En el caso de que una preparación contenga varios de los apartados mezclados ocupará todo el plato pero guardará las proporciones citadas

Prueba a “construir” platos saludables a partir de la información que ofrece esta guía. Comparte tus ideas con familiares y amistades, para conseguir el mayor número de menús saludables diferentes.

EJEMPLOS:

Menestra de verduras + Lubina al horno con guarnición de patata asada + Plátano

Ensalada de vegetales frescos con pasta integral cocida + Pollo cocido y piña

Ensalada de tomate + Lentejas guisadas con verduras y arroz + Naranja

Observa además que es importante cocinar siempre con aceites saludables como es el aceite de oliva virgen extra y que la bebida de elección para complementar las comidas debe ser siempre el agua, evitando zumos, bebidas azucaradas y obviamente bebidas alcohólicas. No obstante en alguna ocasión puede incorporarse un vaso de leche o alguna infusión preferiblemente no endulzada.





Todo esto está genial pero ¿está todo el mundo exterior de nuestra parte?

Lo cierto es que en estos tiempos que corren... las niñas, las adolescentes y nosotras mismas nos vemos bombardeadas por información muy contradictoria. Vivimos en un mundo en el que **vivir de forma saludable está de moda**, en el que la **presión social**, el **marketing** y la **publicidad** prácticamente nos obliga a mantenernos jóvenes, bellas, delgadas y en forma sean cual sean nuestras características físicas o emocionales (*especialmente en el caso del sexo femenino*). Pero sin embargo se nos incita de un modo salvaje al **consumismo**, al **placer inmediato**, a la rapidez y **facilidad de consumo** de alimentos **súper elaborados**, repletos de azúcares y grasas insanas en raciones “súper grandes”



Vivimos en un mundo **obesogénico-anorexigénico**, es decir que juega a crear mujeres con sobrepeso frustradas que desean lucir extremadamente delgadas. Y eso a la larga, no solo **genera complejos e inseguridades** a nuestras hijas y a nosotras mismas... Puede suponer que incluso pongamos en **riesgo** nuestra salud influenciadas por toda la información que recibimos a diario y que por desgracia no siempre es la correcta.

Por ello, es importante estar atentas y trabajar unidas desde la infancia y en familia cosas tan importantes como:



La Autoestima

No somos solo un peso, somos personas y tenemos mucho que ofrecer independientemente de lo que marque la balanza. Debemos aprender a querernos, respetarnos y valorarnos.



La importancia de la salud por encima de la estética

Para una misma altura, existe un baremo muy amplio de pesos igualmente saludables, el quid de la cuestión está en como de saludable está tu organismo.



"Ment sana in corpore sano"

Una mente sana promueve un cuerpo sano y viceversa. Construye relaciones sanas y sinceras con tu familia y amistades y realiza distintas actividades que te ayuden a sentirte bien contigo y con los que te rodean.



Trabajo en equipo

La importancia de involucrar a toda la familia o amistades en la compra, elección del menú, preparación de la comida, disfrute en la mesa independientemente de la edad y sexo. Todos podemos y debemos responsabilizarnos, ayudar, compartir, aprender y aportar al resto.



Practicar con el ejemplo

Promueve hábitos saludables siendo embajadora de los mismos. Los más jóvenes aprenden por imitación

Y si detectamos algo que nos haga sospechar en nuestras hijas e hijos, charlemos con ellos... es muy importante saber escuchar y crear un clima de confianza, tomar en consideración su opinión y actuar al respecto de una manera equilibrada evitando juicios innecesarios.



PERO SOBRETUDO, SI TE VES DESBORDADA O NO SABES CÓMO DEBES ACTUAR, PIDE AYUDA A PROFESIONALES QUE SEGURO SABRÁN GUIARTE.



Anorexia Nerviosa, Bulimia Nerviosa y otros Trastornos de la Conducta Alimentaria

Los Trastornos de la Conducta Alimentaria o **TCA's** generalmente aparecen durante la adolescencia pero también pueden aparecer en ocasiones durante la infancia y representan según la **OMS** (*Organización Mundial de la Salud*) un problema de Salud muy importante a nivel mundial.

Los principales representantes de éste grupo son:

La bulimia nerviosa (BN)

La anorexia nerviosa (AN)

El TCA no especificado

Se trata de enfermedades que requieren un **tratamiento largo multidisciplinar** (*deben abarcarse desde distintas especialidades*) y un **cuidado constante** para evitar recaídas pues son enfermedades que pueden considerarse crónicas y que con frecuencia coexisten con otros problemas de base como ansiedad, depresión, etc. Es por ello que la clave está en la **prevención y detección temprana**.

Como característica principal coinciden en mostrar un comportamiento erróneo con la alimentación y una extrema preocupación por la autoimagen y el peso corporal.

Y aunque tradicionalmente se las ha considerado patologías que típicamente padecían más las chicas, lo cierto es que cada vez se ven más casos de chicos afectados y esto no debemos perderlo de vista.

Veamos en qué consisten...



Anorexia Nerviosa

Trastorno en el que la persona tiene un **miedo intenso a ganar peso** y una significativa mala interpretación de su cuerpo. Puede poner en práctica medidas restrictivas muy estrictas de alimentación o llevar a cabo conductas purgativas (*vómitos autoinducidos, abuso de laxantes, uso de diuréticos, etc*) o compensatorias (*actividad física desmesurada*) a pesar de la progresiva e intensa pérdida de peso debido a la distorsión de la imagen corporal que sufre.

Bulimia Nerviosa

Trastorno que combina episodios recurrentes de **atracones** (*ingesta voraz, incontrolada*), en los cuales se ingiere una gran cantidad de alimento en un corto espacio de tiempo, generalmente en secreto, seguidos de conductas compensatorias inapropiadas (*no purgativas: ayuno, hiperactividad física o purgativas: vómitos auto inducidos, abuso de laxantes, uso de diuréticos*) junto con alteración de la percepción de la forma y del peso corporal.





¡OJO!

Mientras que en la **Anorexia Nerviosa** la persona que lo padece suele tener un peso muy bajo, en la **Bulimia Nerviosa** no se producen necesariamente *alteraciones* en el peso y la persona puede tener peso bajo, normal o sobrepeso, por lo que puede pasar fácilmente *desapercibida*.

TCA's no especificados

Suelen ser cuadros de AN o BN incompletos, es decir tienen síntomas similares pero sin llegar a configurar un cuadro completo, aunque no por ello menos grave. Dentro de este grupo se incluyen el empleo habitual de conductas compensatorias inapropiadas (después de ingerir pequeñas cantidades de alimento, masticarlas y expulsar la comida) y los episodios de atracones sin conductas compensatorias, lo cual puede llevar a tener un grave problema de sobrepeso u obesidad.



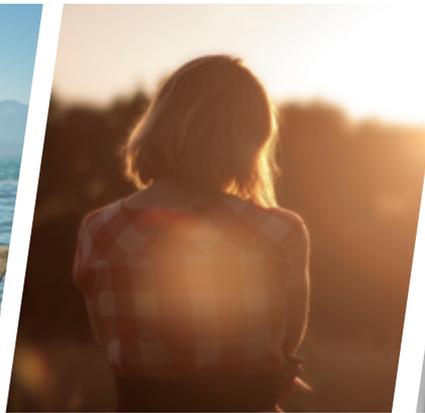
¡OJO!

Este trastorno resulta muy recurrente especialmente en el sexo femenino



¿Qué conductas relacionadas con la Anorexia Nerviosa pueden ponernos en alerta?

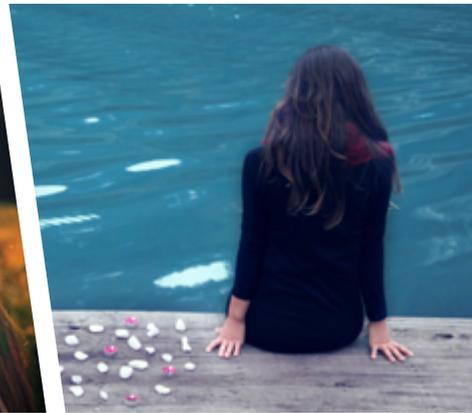
- Una pérdida de peso rápida y muy evidente sin una causa justificada.
- Crecimiento a un ritmo excesivamente lento.
- Retirada de la menstruación o retraso de la primera regla.
- Aparición nueva de vello débil por todo el cuerpo.
- Realización de actividad física exacerbada.



- Excesivo interés por cuantas kilocalorías o balance de nutrientes poseen todos los alimentos que se presentan en su alimentación.
- Excesivo cuidado por esconder u ocultar determinadas zonas de su cuerpo (porque no creen que sean atractivas, pretenden ocultar su delgadez o porque pueden tener mucho frío).
- Realizan rituales con la comida: jueguean con los alimentos haciendo ver que comen, separan muchos ingredientes que creen que no deben ingerir, trocean todo, tardan mucho en comer...
- Pueden visitar a menudo el baño tras las comidas y presentan daños en esófago y nudillos (si su acto compensatorio es el vómito).
- Episodios de estreñimiento o diarreas sin causa justificada.

¿Qué conductas relacionadas con la Bulimia Nerviosa pueden ponernos en alerta?

- Posibles oscilaciones de peso arriba o abajo en poco tiempo.
- Excesivo interés por todo lo que está relacionado con el mundo de la moda, consideran que el aspecto físico tiene mucho valor a la hora de conseguir el éxito en cualquier área de su vida.
- Hacen comentarios frecuentes sobre el peso, las tallas, el aspecto físico y la alimentación y se preocupan en exceso cuando otras personas le hacen algún comentario sobre el aspecto físico.



- Desaparición de comida de la cocina y aparición de comida escondida en bolsos o lugares concretos de su habitación.
- Nerviosismo a las horas de comer.
- Evitan ir a lugares públicos donde haya comida y procuran comer en soledad, por lo que pueden tender a aislarse y distanciarse de amistades y familia.
- Son muy críticas consigo mismas y su carácter puede verse abocado a la: depresión, sentimiento de culpa, tristeza, sensación de descontrol... suelen requerir de la aprobación de los demás.
- Pueden visitar a menudo el baño tras las comidas y presentan daños en esófago y nudillos (si su acto compensatorio es el vómito).
- Pueden presentar inflamación de las glándulas parótidas.



En caso de sospechar que alguien de nuestro entorno pueda estar desarrollando algún tipo de los trastornos anteriormente citados, es necesario que como ya hemos comentado, busquemos **ayuda** para poder empezar a tratar lo antes posible aquello que en cada caso particular está alimentando al TCA, evitando posibles consecuencias futuras.

Sin embargo... no esperes a detectar estos signos, la **prevención** es el pilar más importante.

EN RESUMEN...

SIENTETE

VALORATE

QUIERETE

DISFRUTA



CUÍDA



Cuerpo



Alma



ERES UNICA



Bibliografía

- 1 Alimentación en el adolescente. José Manuel Marugán de Miguelsanz, Lydia Monasterio Corral y M^a Pilar Pavón Belinchón. Hospital Clínico Universitario de Valladolid y Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela.
- 2 La Pirámide de la Dieta Mediterránea: Un estilo de vida actual. Fundación Dieta Mediterránea. 2010.
- 3 El Plato para Comer Saludable. Escuela de Salud Pública de Harvard y Editores en Publicaciones de Salud de Harvard. 2011. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
- 4 Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (4.th ed. Texto Revisado [DSM-IV-TR]). American Psychiatric Association (APA). Barcelona: Masson; 2002.

