

Nutrición

en población femenina

Desde la infancia a la edad avanzada

Rosa M^a Ortega

Nutrición

en población femenina

Desde la infancia a la edad avanzada

Rosa M. Ortega

Editores Asociados:

Javier Aranceta, Ana M. López Sobaler, Ana M. Requejo, Lluís Serra Majem

Coordinadores de la Edición:

Aranzazu Aparicio, José Miguel Perea

Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro pueden reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el previo permiso escrito del editor.

© 2007 Ergon
C/ Arboleda, 1. 28220 Majadahonda (Madrid)
Pza. Josep Pallach, 12. 08035 Barcelona

ISBN: 978-84-8473-556-4
Depósito Legal: M- 11376-2007

Serafina, Rosa, Ana, Cristina y Sara

Autores

ARANZAZU APARICIO

*Profesor Titular de Universidad, Departamento de Nutrición,
Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid.*

JAVIER ARANCETA

*Unidad de Nutrición Comunitaria,
Servicio Municipal de Salud Pública, Bilbao.
Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública,
Universidad de Navarra.*

LAURA M. BERMEJO

*Doctora en Farmacia, Colaborador Honorífico,
Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia,
Universidad Complutense de Madrid.*

PEDRO ANDRÉS CARVAJALES

*Profesor Titular de Universidad
Sección Departamental de Química Analítica,
Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid.*

CARMEN GÓMEZ CANDELA

*Jefe de la Unidad de de Nutrición Clínica y Dietética,
Hospital Universitario La Paz, Madrid.*

ANA MARÍA LÓPEZ SOBALER

*Profesor Titular de Universidad,
Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia,
Universidad Complutense de Madrid.*

VIVIANA LORIA

*Dietista del Servicio de Nutrición y Dietética,
Hospital La Paz, Madrid.*

THAIS LOURENÇO NOGUEIRA

*Dietista del Servicio de Nutrición y Dietética,
Hospital La Paz, Madrid.*

ROSA MARÍA MARTÍNEZ GARCÍA

*Profesora Titular Interina, Departamento de Nutrición,
Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid.*

GONZALO MORANDÉ LAVÍN

*Hospital Universitario del Niño Jesús,
Unidad de Trastornos Alimentarios, Madrid.*

BEATRIZ NAVIA LOMBÁN

*Profesora Titular del Departamento de Bromatología y
Nutrición I (UCM), Facultad de Farmacia,
Universidad Complutense de Madrid.*

ROSA MARÍA ORTEGA

*Profesor Titular de Universidad,
Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia,
Universidad Complutense de Madrid.*

PILAR RIOBÓ SERVÁN

*Jefe Asociado de Endocrinología y Nutrición,
Hospital Fundación Jiménez Díaz,
Servicio de Endocrinología y Nutrición, Madrid.*

JOSÉ MIGUEL PEREA SÁNCHEZ

*Doctor en Farmacia, Colaborador honorífico.
Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia,
Universidad Complutense de Madrid.*

CARMEN PÉREZ RODRIGO

*Unidad de Nutrición Comunitaria,
Servicio Municipal de Salud Pública, Bilbao.*

M. ELENA QUINTAS HERRERO

*Doctora en Farmacia. Máster en Nutrición,
Técnico Superior de Salud Pública,
Dirección General de Farmacia y Productos Sanitarios,
Consejería de Sanidad y Consumo,
Comunidad de Madrid.*

ANA M REQUEJO

*Catedrática de Universidad, Departamento de Nutrición,
Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid.*

ELENA RODRÍGUEZ-RODRÍGUEZ

*Licenciada en Farmacia, Departamento de Nutrición,
Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid.*

LLUIS SERRA MAJEM

*Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública,
Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.*

ESPERANZA TORIJA ISASA

*Catedrática de Nutrición y Bromatología,
Dpto. Nutrición y Bromatología II, Facultad de Farmacia,
Universidad Complutense de Madrid.*

GREGORIO VARELA MOREIRAS

*Catedrático de Nutrición y Bromatología,
Departamento de Nutrición, Bromatología y
Tecnología de los Alimentos,
Facultad de Farmacia. Universidad San Pablo CEU. Madrid.*

Prólogo

Una de las características más acusadas de la sociedad actual es su preocupación por la salud. Y asociado a ello, por la nutrición y la alimentación como determinantes importantes del estado de salud. Es raro el día en que no aparece una noticia sobre nutrición o alimentación en algún medio de comunicación; todos los periódicos de tirada nacional tienen un suplemento semanal dedicado a la salud, donde los artículos sobre nutrición y alimentación ocupan un lugar destacado; y lo mismo ocurre en los programas televisivos sobre salud, con audiencias muy importantes.

Sin embargo, en demasiadas ocasiones las recomendaciones que se dan en estos artículos y programas van orientadas a conseguir un beneficio inmediato tras dar determinado consejo, o aún peor, tras aconsejar la ingesta de determinado producto. Cada vez de forma más acusada se pretende adelgazar cinco kilos en sólo una semana, reducir el colesterol o mejorar la salud por consumir un alimento concreto, sin prestar atención a toda la dieta, actividad y resto de hábitos de vida, buscando más un milagro que una mejora global.

Frente a esta situación, tenemos entre nuestras manos una obra titulada “Nutrición en población femenina: desde la infancia a la edad avanzada”, que aborda la nutrición y alimentación con una perspectiva longitudinal, a lo largo de toda la vida, siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud. Así, diferentes estudios ponen

de relieve que muchas de las enfermedades padecidas en la etapa adulta, y en concreto las patológicas cardiovasculares, están condicionadas por influencias establecidas durante la etapa fetal, y moduladas por la alimentación de la madre durante ese periodo.

Esta claro que el embarazo y la lactancia son etapas clave en las que la alimentación condiciona no sólo la salud presente y futura de la madre, sino también la de su hijo. Pero, teniendo en cuenta que muchos embarazos no son planificados y que la situación nutricional materna, en la etapa periconcepcional, puede condicionar el riesgo de padecimiento de malformaciones congénitas y otras anomalías en el descendiente, parece clara la necesidad de que las mujeres en edad fértil, y no sólo aquellas ya embarazadas, disfruten de un óptimo estado nutricional.

Hay otras muchas situaciones y etapas en la vida de una mujer en las que existe un mayor riesgo nutricional que puede repercutir sobre su estado de salud. Etapas como la adolescencia y la menopausia, plantean problemas específicos a la mujer, que pueden ser controlados con mejoras nutricionales (vigilancia del aporte del hierro para compensar las pérdidas menstruales, control de factores alimentarios que pueden mejorar el remodelado óseo, frenando la pérdida progresiva de masa ósea asociada con la edad, etc.).

Por otra parte, es cierto que la esperanza de vida de la mujer supera a la del varón, pero también es

cierto que en las etapas más avanzadas de la vida los dolores, invalidez e incapacidad funcional se multiplican. Además, existe un elevado porcentaje de mujeres mayores con obesidad.

Esta situación pone de relieve la necesidad de profundizar en el conocimiento de la problemática nutricional de la población femenina y de desarrollar programas de prevención específicos para mujeres, dirigidos a lograr que se adopte una nutrición adecuada mantenida a lo largo de toda la vida, para que lleguen a sus últimos años en las mejores condiciones posibles.

Todos estos hechos hacen que estudiar las necesidades y problemática nutricional específica de la población femenina, desde la infancia hasta la edad

madura, sea un tema de indudable interés científico y sanitario, que se aborda con rigor en la presente obra.

En la elaboración de este texto que presentamos han participado expertos con una formación y procedencia multidisciplinar, pero que tienen en común su extensa dedicación al estudio de la nutrición y con un compromiso, que comparten con la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, de difundir los mejores conocimientos en éste área para, juntos, contribuir a mejorar la salud de la población.

Félix Lobo

*Presidente de la Agencia Española
de Seguridad Alimentaria*

Sumario

1. Situación nutricional de la población femenina en España: niñas y jóvenes <i>C. Pérez Rodrigo, L. Serra Majem, J. Aranceta</i>	1
2. Anorexia y bulimia nerviosa. Enfermedades de la mujer. De la patoplastia social a una enfermedad en curso <i>G. Morandé Lavín</i>	11
3. La mujer deportista. Necesidades especiales <i>M.E. Quintas Herrero</i>	21
4. Nutrición en la etapa fértil de la mujer. Bases en la promoción de la salud y en la prevención de malformaciones congénitas en los posibles descendientes <i>G. Varela Moreiras</i>	31
5. La preocupación por el peso corporal. Estudio a nivel nacional sobre errores y hábitos relacionados con el tema <i>A.M. López-Sobaler, R.M. Ortega, A. Aparicio, L.M. Bermejo, E. Rodríguez-Rodríguez</i>	39
6. El control de peso como prioridad sanitaria y estética. Bases nutricionales para conseguir un buen control de peso corporal <i>E. Rodríguez Rodríguez, A.M. López Sobaler, R.M. Ortega</i>	51
7. Resultados de un estudio de intervención encaminado a aproximar la alimentación al ideal teórico y a conseguir un mejor control del peso corporal <i>R.M. Ortega, A.M. López-Sobaler, A. Aparicio, P. Andrés Carvajales, L.M. Bermejo, E. Rodríguez-Rodríguez</i>	61
8. Alimentación durante el embarazo. Pautas para conseguir los mejores resultados nutricionales y sanitarios para la madre y el niño <i>C. Gómez Candela, V. Loria, T. Lourenço Nogueira</i>	71
9. Alimentación durante la lactancia. Recuperar el peso, manteniendo una salud óptima y sin poner en peligro la lactancia <i>R.M. Martínez García, R.M. Ortega</i>	81

10. Mujer adulta y menopausia	
<i>P. Riobó Serván</i>	93
11. Problemática nutricional de las mujeres de edad avanzada. La alimentación como condicionante de su salud y calidad de vida	
<i>L.M. Bermejo, A.M. Requejo, A. Aparicio, R.M. Ortega</i>	101
12. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes y objetivos nutricionales para la población femenina	
<i>B. Navia Lombán, J.M. Perea Sánchez</i>	115
13. Guías en alimentación que pueden ser utilizadas como orientación en la planificación de dietas para una semana	
<i>A. Aparicio, L.M. Bermejo, A.M. López-Sobaler, R.M. Ortega</i>	127
14. Preguntas y respuestas más frecuentes en relación con la alimentación de la mujer	
<i>J.M. Perea Sánchez, B. Navia Lombán</i>	139
15. Protagonismo de la mujer en la alimentación de la familia. Papel en poblaciones desarrolladas y en vías de desarrollo	
<i>E. Torija Isasa</i>	147