

A alimentação em todas as fases da vida da mulher





1. Infância

É durante a infância que iniciamos a formação dos hábitos alimentares que serão levados para a vida adulta, portanto, investir na alimentação é pensar em um futuro saudável. Dessa forma, é importante que nessa fase seja incentivada uma alimentação saudável e variada com frutas e vegetais, evitando o consumo de alimentos industrializados.



2. Adolescência

A adolescente apresenta elevada necessidade de energia e nutrientes para manter o ritmo de crescimento a todo vapor. Devido às perdas de sangue pela menarca (primeira menstruação), é importante atentar-se ao consumo de minerais como o ferro, encontrado nas carnes magras, ovos, leguminosas (feijões e grãos), vegetais verdes escuros e cereais integrais, e também o zinco, cuja deficiência pode causar atraso no crescimento e na maturação sexual. (Fontes: carnes, feijões e algumas castanhas).

Já o cálcio e a vitamina D são essenciais para garantir a saúde de estruturas como ossos e dentes. (Fontes: Leite, iogurte, vegetais de folha verde escura, gema de ovo).

Para diminuir o aparecimento da acne é importante aumentar o consumo de frutas e vegetais ricos em vitamina A (cenoura, espinafre, tomate, manga) e vitamina C (acerola, melão, morango, couve, brócolis, ervilha), e ingerir mais líquidos como água e sucos naturais e menos bebidas artificiais, além de diminuir o consumo de gorduras.



3. Adulta

Para a mulher adulta, a alimentação saudável deve ser planejada com nutrientes de todos os grupos alimentares. Nessa fase da vida é importante valorizar a individualidade de cada mulher, conforme seu estilo de vida, para promover a saúde e a longevidade. A rotina alimentar em número de refeições e a diversidade de cores no prato são importantes para garantir o consumo nutricional adequado.



4. Gestação e Amamentação

Nesse período, a gestante e a lactante devem seguir uma alimentação leve e equilibrada, que inclua frutas, cereais integrais, legumes, verduras, peixes, gorduras saudáveis (abacate, azeite, castanhas e sementes) e bastante água. Recomenda-se evitar alimentos ultraprocessados, excesso de cafeína e de açúcar e gorduras saturadas e trans (frituras, manteiga e gordura vegetal).

O que comer do primeiro ao último dia da gestação:

Carboidratos: fornecem energia para a mãe e para o desenvolvimento do bebê. Os melhores são os integrais: arroz, pães, macarrão e cereais, evite os doces.

Proteínas: são responsáveis por construir, manter e renovar os tecidos da mãe e do bebê. Encontradas em carnes, leguminosas (feijões e grãos), leite e derivados.

Gorduras boas: são as gorduras que auxiliam na formação do sistema nervoso da criança e promovem a absorção das vitaminas (vitamina A, D E e K). As mais indicadas são as dos peixes, abacate, azeites de oliva, canola e girassol, linhaça, castanhas e sementes.

Vitamina A: ajuda no desenvolvimento celular e ósseo e na formação do broto dentário do feto e na imunidade da gestante. Fontes: leite e derivados, gema de ovo (sempre bem cozida), fígado, laranja, mamão, couve e vegetais amarelos.

Fósforo: participa, como o cálcio, da formação dos brotos dentários e do esqueleto fetal. Fontes: carnes magras e laticínios.



5. Menopausa

A menopausa é um processo natural do organismo das mulheres que pode gerar alteração no estado nutricional, aumento de peso e da gordura corporal. Além disso, a diminuição na produção hormonal causa diversos sintomas como onda de calor, suor noturno, irritabilidade, ansiedade, insônia, cansaço, diminuição da atenção e da memória. Alguns nutrientes podem amenizar esses e outros sintomas presentes nessa fase da vida e para isso é importante a ingestão de grãos, cereais integrais, frutas e hortaliças. O selênio, encontrado na castanha do Brasil, além de ter propriedades antioxidantes, tem a capacidade de fortalecer as funções cerebrais, que podem diminuir durante o período da menopausa.



6. 60+

As refeições nessa fase devem ser fracionadas e compostas pelos diversos grupos de alimentos. Para idosas que possuem dificuldades de mastigação e deglutição, os alimentos devem ser oferecidos em consistências adequadas. Legumes e verduras, por exemplo, devem ser mais cozidos e cortados em pequenos pedaços. Dê preferência a folhas refogadas em vez de cruas e, no caso das carnes, faça preparações ao molho ou desfiadas ao invés das grelhadas. Considerando que a constipação intestinal (intestino preso) é queixa frequente nessa população, deve-se incentivar o consumo de cereais integrais, feijões, frutas, legumes e verduras, que fornecem boa quantidade de fibras e beneficiam a saúde do intestino. Além disso, também deve-se incentivar a ingestão de líquidos.



Realização



**CIDADE DE
SÃO PAULO**
DESENVOLVIMENTO
ECONÔMICO
E TRABALHO

 [Facebook.com/crn3regiao](https://www.facebook.com/crn3regiao)

 [@crn3regiao](https://www.instagram.com/crn3regiao)

 [Youtube.com/crn3regiao](https://www.youtube.com/crn3regiao)

 [CRN-3 | Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região](https://www.linkedin.com/company/crn-3)

www.crn3.org.br