



## QUÉ DEBES COMER SEGÚN TU EDAD?

Al igual que otros seres vivos, experimentamos cambios a lo largo de la vida. Lo que hace que debamos adaptar nuestra alimentación a la etapa que estamos viviendo, buscando suplir los requerimientos de nuestro cuerpo.

La alimentación y nutrición en la mujer cumplen diversas funciones, como la de fomentar la salud física y la salud mental, evitar enfermedades degenerativas y propiciar el bienestar. Una dieta saludable influye en el estado de ánimos, disminuye los síntomas molestos de la menopausia y evita problemas de salud. Lo que resalta la importancia de conocer los requerimientos nutricionales que cada época de nuestra vida demanda.

### NO ES IGUAL A LOS 20 QUE A LOS 40 NI A LOS 60

Nuestra alimentación debe variar de acuerdo a la edad que tengamos, de la siguiente forma:

**A LOS 20 AÑOS:** En tu segunda década tiendes a ser activa y te preocupas por tu peso aunque no siempre por tu salud, por lo que tus hábitos alimenticios suelen no ser los mejores, alguno de los errores frecuentes son la variedad de horario para comer, un desequilibrio en la dieta con ausencia de frutas y verduras, el consumo de bebidas alcohólicas y el abuso de la comida rápida, es en esta

etapa donde suele determinarse la calidad de vida que tendrás en las siguientes décadas.

**A LOS 30 AÑOS:** Durante esta edad, generalmente trabajas y eres madre, o comienzas a pensar a serlo, por ello la alimentación debe enfocarse en enriquecer las necesidades femeninas de concebir un bebé o suplir el consumo energético que requiere tener niños en casa. Lo más aconsejable para esta etapa es consumir buena fuente de verduras, frutas ya antioxidantes, así como la actividad física regular para prevenir el envejecimiento celular y evitar enfermedades futuras.

Por otro lado la carne roja, el pescado, los huevos y legumbres tiene proteínas de alto valor biológico, además de la vitamina con completo B, específicamente los pescados azules aportan grasas saludables que tienen efecto cardioprotector; y en las mujeres embarazadas, favorecen el desarrollo normal del útero, la placenta, las glándulas mamarias y la salud mental del bebé.

**A LOS 40 Y 50 AÑOS:** En esta etapa se presenta la plenitud emocional y madurez, así como la consolidación profesional. En esta etapa experimentas una conciencia del autocuidado de tu salud conjunto con el aspecto físico, por lo que sueles ser más cuidadosa con tus hábitos alimenticios.

Entre los principales cambios alimenticios está la reducción de azúcar y de sal.

**LOS 60 Y MÁS AÑOS:** Durante este ciclo debe continuar con la actividad física, consumir una buena cantidad de líquidos para evitar la deshidratación, mantener una dieta balanceada y asegurar el consumo de omega 3

NUTRIENTE	FUNCIÓN	ALIMENTOS
Vitamina A	Nutre la piel. Evita la pérdida de visión. Mejora las defensas.	Hígado. Alimentos color anaranjado: zanahoria, papaya, ahuyama.
Vitamina C	Antioxidante. Mejoras las defensas. Previene el Cáncer.	Alimentos cítricos: Limón, naranja y toronja. Fresa, tomate, papa y brócoli.
Vitamina E	Antioxidante. Nutre la piel. Evita el envejecimiento celular	Aceite vegetales, aceite de oliva, de canola. Nueces
Licopeno y Antiocininas	Antioxidante que evita el envejecimiento	Tomate, arándanos o moras.
Co Q10	Aumenta la vitalidad. Evita el envejecimiento. Efecto protector del organismo	Pescados.

Enfócate en reforzar los buenos hábitos de alimentación, evitando los productos envasados y/o enlatados el exceso de alcohol, consumiendo en vez de ellos, buenas fuentes de calcio y hierro y minerales que se encuentran en los lácteos, en el hígado de pollo y res, así como en las legumbres, los frutos secos y los cereales, pues se alcanza la masa ósea máxima hasta los 35 años de edad.

Bibliografía: Revista Safety Work Año 9. Septiembre 2016.

