

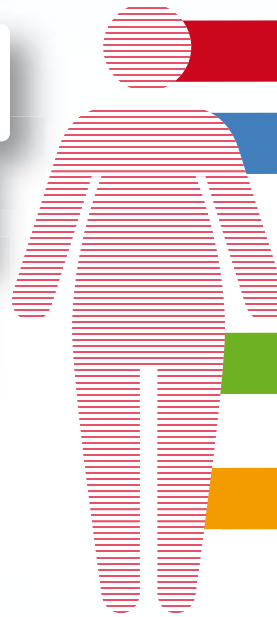
## ...LA EDAD ADULTA

### ¿QUÉ TENEMOS QUE SABER?

- 1 Sigue una alimentación equilibrada, variada y ajustada a tus necesidades (estado fisiológico, actividad física, sexo, edad...)
- 2 Procura realizar 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Siempre es más recomendable comer poca cantidad y de forma más frecuente
- 3 Comer de todo, de manera moderada, es comer sano, ¡no hay alimentos buenos o malos!
- 4 Realiza un desayuno completo todos los días: 10-15 minutos son suficientes
- 5 Acostúmbrate a leer las etiquetas de los alimentos y bebidas
- 6 ¡Muévete!, lleva una vida activa: andar a paso ligero, subir las escaleras, etc.
- 7 Realiza ejercicio físico de forma regular, como mínimo 3 días a la semana: correr, montar en bicicleta, nadar, etc., durante 30 minutos aproximadamente
- 8 ¡Duerme lo necesario!
- 9 ¡Hidrátate de manera regular!, hay muchas opciones
- 10 El secreto: ¡Aliméntate de forma equilibrada, muévete y comparte hábitos saludables en familia!

## ...LA MENOPAUSIA

### DURANTE LA MENOPAUSIA ¿QUÉ DEBEMOS SABER?



#### DISMINUYEN LAS HORMONAS SEXUALES

#### POSIBILIDAD DE GANANCIA DE PESO PORQUE

Cambia la distribución de la grasa corporal

Disminuye el gasto energético

Las hormonas sexuales afectan al comportamiento alimentario

#### POSIBILIDAD DE AUMENTO DE RIESGO CARDIOVASCULAR

Los cambios hormonales y el aumento de peso pueden provocar un aumento de la frecuencia de enfermedades cardiovasculares

#### INCREMENTO DEL RIESGO DE OSTEOPOROSIS

En los primeros años de menopausia se puede perder hasta el 40% del hueso trabecular

Factores que influyen en la aparición de osteoporosis en esta etapa:

Tabaquismo

Bajo nivel de actividad física

Algunos medicamentos

Nutrientes fundamentales durante la menopausia para prevenir o disminuir el riesgo de osteoporosis

#### CALCIO

Recomendación de 1.200 mg/día  
Mineral principal en la formación del hueso, ya que contribuye a la mineralización y mantenimiento del mismo  
**Fuentes:** Productos lácteos, frutos secos y legumbres entre otros

#### VITAMINA D

Recomendación de 10 µg/día  
Contribuye a la absorción y utilización normal del calcio y el fósforo, favoreciendo su fijación en los huesos  
**Fuentes:** hígado, pescados azules, leches enriquecidas y yema de huevo entre otros, se recomienda una exposición solar moderada ya que favorece la síntesis de vitamina D

#### REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS

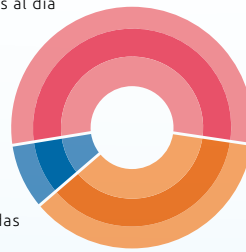
Son comunes en ambas etapas

#### HIDRATOS DE CARBONO

55-60% de las kcal totales ingeridas al día

#### PROTEÍNAS

10-15% de las kcal totales ingeridas al día



#### GRASA

25-30% de las kcal totales ingeridas al día

Para más información visita la web [www.infoalimenta.com](http://www.infoalimenta.com)

CONSEJOS		
1. Evita dietas milagro para tratar de eliminar los kilos de más, en especial las dietas hiperproteicas ya que un exceso de proteínas puede dificultar la absorción de calcio	2. Las grasas que se deben consumir son AGM: ácido oleico presente en el aceite de oliva, AGP en especial la serie omega 3 presentes en pescados azules, la soja, frutos secos y en algunos aceites vegetales y derivados	3. Consume vitamina K presente en alimentos de hoja verde, ya que favorece la prevención de la osteoporosis
4. Toma el sol de manera moderada, ya que es la fuente principal de vitamina D	5. Consumir productos lácteos y leche, ya que es el calcio que mejor se absorbe	6. Realiza actividad física diaria que ayude a fortalecer los huesos
7. No olvides que debes seguir una alimentación equilibrada, variada y moderada		

Fuentes: Ortega RM. Nutrición en la población femenina, desde la infancia a la edad avanzada, 2007. Decálogo de hábitos de vida saludables elaborado por FIAB. Reglamento N° 1924/2006 sobre declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.