

## DÍA DE LA MUJER: 12 CONSEJOS SALUDABLES



### **Alimentarse acorde al ciclo de vida.-**

La alimentación debe adaptarse a las distintas etapas de la vida de una mujer, comenta la nutricionista Jenny García de SANNA. Quienes transitan por la menarquia (primera menstruación) no requieren los

mismos nutrientes que aquellas mujeres embarazadas, en lactancia o al cese de su edad reproductiva.

**Las grasas son necesarias.-** Aunque se crea que las grasas son malas, estas no se deben dejar de consumir y deberían representar entre el 25% y el 30% de la dieta. Se debe preferir el aceite de oliva extra virgen (sin frituras, ya que someter a una grasa vegetal a temperaturas altas la transforma en grasa trans) e incluir frutos secos en la alimentación (almendras, nueces, castañas, entre otros). También incluir pescado azul (caballa, atún, salmón, jurel, sardina), cereales, papas y legumbres.

**Regular a los nutrientes.-** Las vitaminas y minerales sirven especialmente para regular a los nutrientes mayores. Así, el hierro es esencial para la formación de hemoglobina (lo encontramos en carnes, vegetales y menestras) y se absorbe mejor acompañado de vitamina C. El calcio es necesario para el

desarrollo óseo y debe consumirse en combinación con vitamina D. Por último, la vitamina E (que se encuentra en el aceite de oliva, germen de trigo) y el selenio (mariscos, pescados azules, cereales integrales) actúan como antioxidantes y disminuyen la incidencia de cáncer.

**Usar protector solar, todos los días.** - La protección contra el sol no es negociable. Elegir una crema que combine filtro solar con antioxidantes, para ayudar a prevenir el envejecimiento prematuro.



**Bajar de peso.** - Si se tiene sobrepeso y se adelgaza, se pueden minimizar los síntomas de la menopausia y reducir los riesgos a largo plazo derivados de los cambios hormonales.

**Encontrar la base de maquillaje perfecta.** - La base ideal debería ser hidratante y libre de aceites, y proveer la cobertura que se necesita para emparejar el tono del cutis, sin resultar pesada.

**Visitar al ginecólogo regularmente.** - Los 40 es la edad ideal para empezar a hacerse mamografías. Además, continuar con la rutina de examen manual del médico, ya que podría detectar un tumor en los senos, inadvertido por otros estudios. Seguir siempre las indicaciones del doctor al respecto.



**No olvidar los anticonceptivos.** - Muchas mujeres de más de 40 tienden a dejar los anticonceptivos de lado, ipero aún los necesitan! “Casi el 25% dejan de cuidarse a partir de esta edad y esto puede resultar en embarazos no deseados”, advirtió.

**Hacer ejercicios aeróbicos.** - En la premenopausia el metabolismo puede tornarse más lento y, en vez de engordar en las caderas y muslos, se podrían ensanchar en el abdomen, los hombros y el pecho. Por esto, se recomienda que, si no se tiene todavía una rutina de ejercicios aeróbicos, buscar una actividad física que se disfrute.

**Conseguir una buena pre-base.** - Siempre que se quiera maquillar para ocasiones especiales, utilizar una pre-base con péptidos. Esto ayudará a rellenar las arruguitas y líneas de expresión, logrando que la piel luzca más lisa y juvenil.

**Mantener una dieta saludable.** - Cuidarse con las comidas, ipara evitar la hipertensión! reducir la presión arterial puede prevenir infartos o apoplejías, y mejorar la salud en general. Para lograrlo, se recomienda ingerir 5 porciones de vegetales y frutas por día, evitar las grasas saturadas y limitar el consumo de sal a no más de 6 gramos.

**Aumentar el calcio.** - A partir de los 40, las mujeres necesitan consumir más calcio para fortalecer los huesos.



**Sistema de Gestión de Seguridad y  
Salud en el Trabajo  
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLE  
MENSAJES SALUDABLES**

Número  
008/A/2017

## WEB GRAFIA

*Día de la Mujer: Consejos saludables para tener una vida sana.* [En línea]. [Fecha de consulta: Febrero 13 de 2017]. Disponible desde: <http://www.elpopular.pe/series/nutricion/2016-03-08-dia-de-la-mujer-consejos-saludables-para-tener-una-vida-sana>

*10 hábitos saludables que una mujer debe tener antes de cumplir 40.* [En línea]. [Fecha de consulta: Febrero 20 de 2017]. Disponible desde: <http://peru.com/mujeres/cuidado-y-salud/10-habitos-saludables-que-mujer-tener-antes-cumplir-40-noticia-237936>

Imágenes tomadas de:

<https://es.pinterest.com/pin/475552041887815002/>

<http://www.presentacion.edu.co/portal/?p=424>

<http://juanregala.com.co/regalos-dia-mujer>