

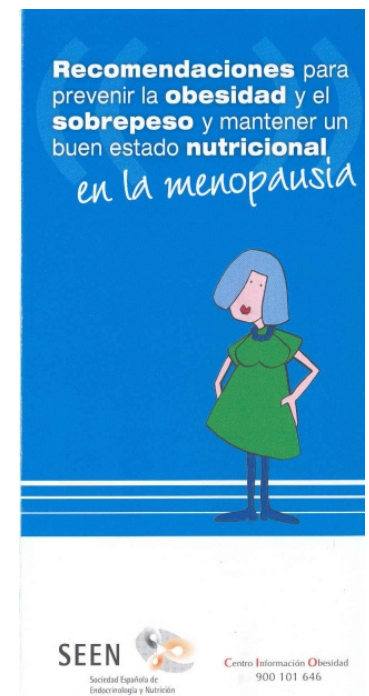
Profesora: **Agnès Gruart Massó**
Área: **Fisiología**
Correo electrónico: **agrumas@upo.es**

1. Problema:

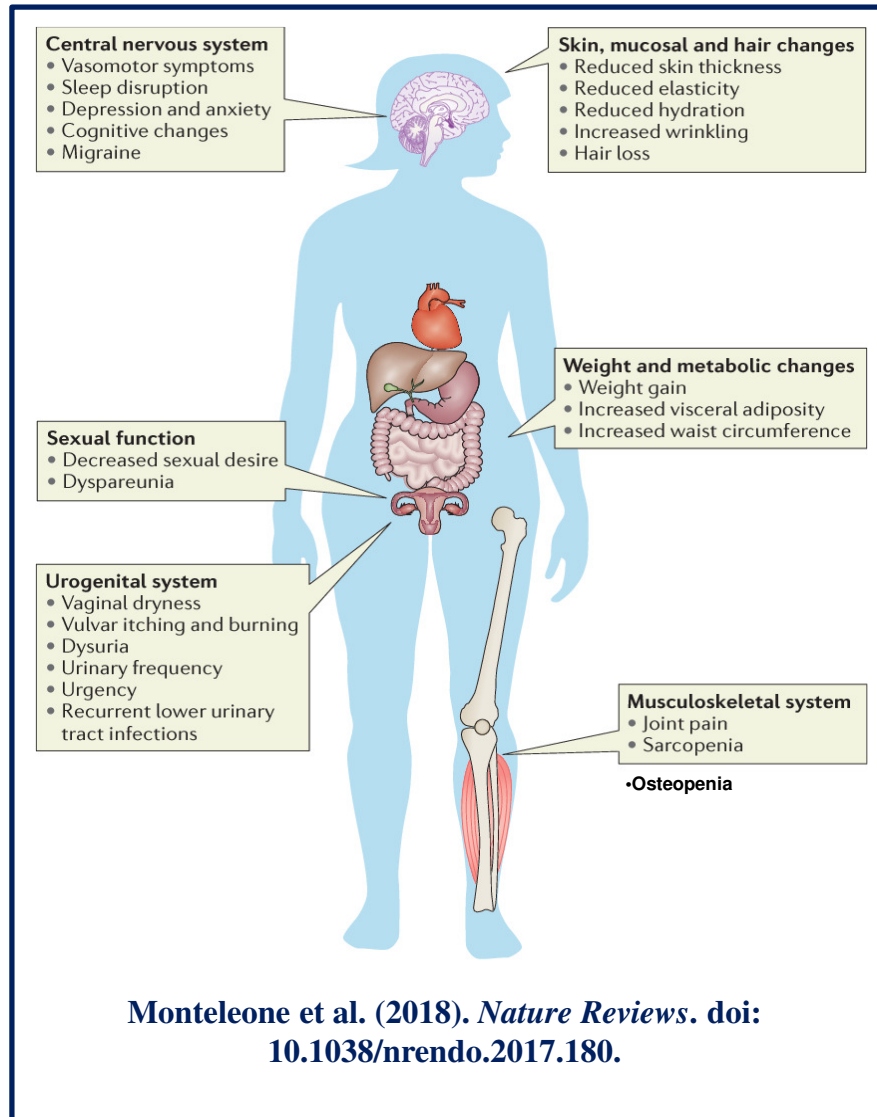
Las mujeres en etapa perimenopáusica sufren una serie de síntomas negativos, que están relacionados con sus hábitos alimenticios y de estilo de vida. Las recomendaciones recibidas son, a menudo, demasiado generales y no tienen en cuenta numerosos aspectos.

- Siga una dieta abundante en verduras y hortalizas, cereales no azucarados, pan, pasta, arroz, patatas, legumbres y frutas frescas. Como estos alimentos no contienen grasa, van a contribuir a que pueda llevar una alimentación baja en grasas.
- Utilice **aceite de oliva** como fuente principal de grasa, pero con moderación.
- Seleccione **productos lácteos bajos en grasas** (desnatados o semidesnatados).
- Aumente el **consumo de pescado**.
- Puede tomar cualquier tipo de pescado, aunque el pescado blanco y el marisco son los que tienen menos calorías.
- Seleccione **cortes magros de carne**, tanto de carnes rojas (ternera, cerdo, cordero, caza) como aves (pollo y pavo). Los embutidos más recomendables son el jamón cocido y el serrano -sin grasa- y los fiambres de pavo.
- El **huevo** es un alimento muy nutritivo y bajo en calorías (si no está frito). Se pueden tomar sin problemas de tres a cuatro huevos por semana.
- **Ingiera azúcares con moderación**. Tanto el azúcar como los caramelos, los refrescos, etc. proporcionan un exceso de calorías que no necesita nuestro organismo.
- **Utilice la sal con mesura**. Un exceso de sal en personas sensibles, puede contribuir a la retención de líquidos o a aumentar la presión arterial.
- Si toma **bebidas alcohólicas, hágalo con moderación**, pues añaden calorías a la dieta y no aportan elementos nutritivos.
- Respete los horarios de comida.
- Coma con **moderación y variedad**: Un poco de cada cosa y no mucho de una sola.
- Emplee **buenas técnicas de cocción** para toda la familia:
 - cocine con poca grasa y evite las frituras.
 - Cocine al vapor, horno, plancha, microondas.

-Ministerio de Sanidad
-Ministerio de Consumo
-Ministerio de Bienestar Social



Síntomas



2. Propuesta de trabajo

2.1. Realizar un estudio de campo en mujeres perimenopáusicas, para conocer sus hábitos nutricionales.

2.2. Realizar un segundo estudio de campo en farmacias, parafarmacias y herbolarios para conocer el consumo de compuestos vitamínicos y/o compuestos naturales y su finalidad.

2.3. Hacer una propuesta nutricional para mujeres en diferentes etapas perimenopáusicas, con la idea que se preparen antes de la menopausia.