

El cuerpo de la mujer experimenta muchos cambios debido al crecimiento, la menstruación, el embarazo, la menopausia y el envejecimiento.

Cada una de estas etapas tiene requerimientos nutricionales específicos, y una alimentación adecuada puede marcar la diferencia en la calidad de vida y la prevención de enfermedades.

La dieta mediterránea es un patrón alimenticio equilibrado y saludable recomendable en cualquier etapa de la vida de la mujer.



ABORDAJE INTEGRAL DE LA NUTRICIÓN DE LA MUJER

Hospital Universitario Costa del Sol



SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Consumo



Hospital Universitario
Costa del Sol
Construyendo Salud

¡ESPERAMOS HABERTE AYUDADO!



www.hcs.es

Recomendaciones en el abordaje de la nutrición de la mujer © 2025 by Servicio de Ginecología y Obstetricia, Servicio de Endocrinología y Nutrición, y Servicio de Medicina Interna del Hospital Universitario Costa del Sol is licensed under CC BY-NC 4.0 



SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Consumo



Hospital Universitario
Costa del Sol
Construyendo Salud

NUTRIENTES ESENCIALES

INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Calcio: lácteos, almendras, brócoli, espinaca, sardinas, salmón.

Vitamina D: exposición solar.

Proteínas: carnes, pescado, huevo, legumbres, frutos secos y lácteos.

Hierro: carnes rojas, hígado, moluscos, lentejas, espinacas y quinoa (mejor con VitC).

EDAD REPRODUCTIVA

Hierro y proteínas.

Ácido fólico: espinacas, brócoli, aguacate, legumbres y cereales enriquecidos.

Omega 3 y grasas saludables: pescados grasos, nueces, semillas de chía y linaza, aceite de oliva.

Calcio y vitamina D.

MENOPAUSIA

Proteínas

Grasas saludables: omega-3 y omega-6

Antioxidantes: frutas y verduras (arándanos, zanahorias, espinacas, pimientos)

Fibra



MOMENTOS CLAVE

EMBARAZO



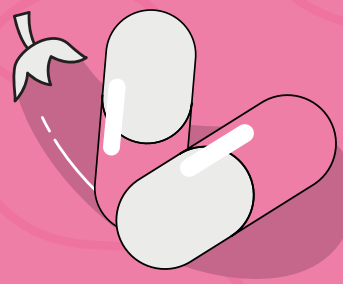
LACTANCIA

La OMS recomienda la lactancia materna exclusiva los 6 primeros meses.

No es el momento de iniciar una dieta restrictiva, mantén una alimentación saludable, recuerda hidratarte y retomar el ejercicio físico paulatinamente.

ANTICONCEPTIVOS Y TERAPIA HORMONAL SUSTITUTIVA

No se ha demostrado que estos medicamentos provoquen un aumento de peso significativo.



COMPLEMENTOS ALIMENTARIOS

Son productos destinados a complementar la dieta diaria, suministrando nutrientes que pueden tener un efecto nutricional o fisiológico.

No sustituyen los tratamientos médicos, sino que los complementan dentro de un abordaje que incluye dieta, ejercicio y control de estrés.

EMBARAZO

Ácido fólico: 400-800 mcg/día.

Yodo: 200 mcg/día.

Vitamina D (si baja exposición solar o déficit): 600-1000 UI/día.

Calcio (prevención de Preeclampsia (alto riesgo) o baja ingesta: 1 gr/día.

Omega 3: 1-2 g/día de EPA+0.5-1 g/día de DHA.

Magnesio: puede ser útil para reducir calambres.



OTROS

Vitamina D: si riesgo de osteoporosis o niveles bajos.

Calcio: salud ósea en menopausia.

Omega 3: salud cardiovascular e inflamación

Magnesio: migrañas, calambres, alta demanda.

Isoflavonas: sofocos leves/moderados.

Cimicífuga: síntomas climatéricos.

Ashwagandha: gestión del estrés.

Creatina: masa muscular y fuerza.

Melatonina: conciliación del sueño.

