# La nutrición femenina evoluciona según la etapa vital y requiere ajustes específicos

## Expertas de la UOC explican cómo adaptar la alimentación desde la pubertad hasta la posmenopausia

miércoles 18 de marzo de 2026

La alimentación de la mujer debe adaptarse a los cambios hormonales, metabólicos y corporales que se producen a lo largo de la vida. Así lo explican tres expertas de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), que insisten en que las necesidades nutricionales no son fijas y varían en función de la etapa vital. Desde la primera menstruación hasta la posmenopausia, pasando por el embarazo y la lactancia, cada momento exige una atención diferente a la dieta y al estilo de vida.

Las especialistas coinciden en que la base debe ser una dieta equilibrada, variada y lo menos procesada posible, ajustada al nivel de actividad física y a las circunstancias personales. A partir de ahí, es necesario priorizar nutrientes como el hierro, el calcio, la vitamina D, las proteínas y la fibra, y limitar el consumo de grasas trans, alcohol, pescados con alto contenido en mercurio, carnes procesadas, azúcares libres o añadidos y el exceso de sal. Además, recuerdan que el estilo de vida es clave: la actividad física, el descanso y evitar hábitos nocivos forman parte de la ecuación para una buena salud.

Mireia Obón, profesora colaboradora de los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC, explica que durante la edad fértil los estrógenos se mantienen altos y proporcionan protección al sistema cardiovascular y óseo. En la juventud, el metabolismo basal suele ser más alto porque la proporción de masa muscular es máxima. Sin embargo, a partir

de los treinta años, comienza la pérdida de masa y función muscular, conocida como sarcopenia, y el metabolismo basal disminuye. En el embarazo, las necesidades energéticas y de nutrientes varían según el trimestre, ya que están ligadas al crecimiento fetal. Durante la lactancia, la producción de leche implica un gasto adicional de energía y nutrientes. En la menopausia, la caída de estrógenos supone un punto de inflexión: se pierde protección cardiovascular y ósea, el metabolismo se ralentiza y la composición corporal cambia, con menos músculo y más grasa, especialmente en la zona abdominal. Por ello, el ejercicio, y en particular el trabajo de fuerza, cobra especial importancia.

En la pubertad y la adolescencia, Cristina Jardí, profesora colaboradora de los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC, recomienda construir una base de hábitos saludables que acompañen el crecimiento y el desarrollo. Propone seguir un patrón de dieta mediterránea, con abundancia de frutas y verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva, consumo frecuente de pescado y moderado de lácteos, carnes blancas y huevos, y bajo consumo de carnes rojas, embutidos y ultraprocesados. Este patrón prioriza productos frescos, locales y de temporada, la actividad física regular y compartir las comidas como parte de un estilo de vida saludable. En esta etapa es importante prestar atención al hierro y al calcio para prevenir la anemia y favorecer la salud ósea. Marta Massip Salcedo, directora de la especialización en Nutrición y Estilos de Vida Saludables de la Mujer de la UOC, señala como principal riesgo el consumo excesivo de refrescos azucarados, bebidas energéticas o snacks procesados. Jardí añade que es fundamental la actividad física diaria, un sueño adecuado, la gestión del estrés y la educación nutricional para prevenir conductas poco saludables, además de evitar el tabaco y el alcohol desde edades tempranas.

Durante la edad fértil, que abarca la menstruación y la vida adulta, Obón insiste en la importancia de una alimentación equilibrada, variada y adaptada al nivel de actividad física y a las circunstancias personales, incluidas las preferencias dietéticas como el veganismo o el vegetarianismo, que pueden requerir una valoración individualizada. Entre las prioridades destaca el hierro, debido a las pérdidas menstruales, así como el calcio y la vitamina D para la salud ósea y la prevención de la osteoporosis. En el día a

día, recomienda priorizar los hidratos de carbono complejos, preferentemente integrales, las grasas saludables como el aceite de oliva, los frutos secos y el pescado, y un aporte suficiente de proteínas, por su papel en la salud metabólica y cardiovascular. Massip advierte sobre las grasas trans, ya que promueven un estado inflamatorio que puede agravar el síndrome premenstrual y desequilibrar la producción de estrógenos. Jardí recuerda que, si existe deseo gestacional, es importante cuidar especialmente la vitamina D, el hierro, el ácido fólico y el yodo. Para el control metabólico, recomienda mantener un peso saludable y combinar ejercicio aeróbico y de fuerza, además de dormir lo suficiente y gestionar el estrés.

Las expertas de la UOC subrayan que la nutrición femenina debe entenderse como un proceso dinámico, en el que la alimentación y el estilo de vida se adaptan a las necesidades de cada etapa vital. La clave está en la personalización y en la prevención, para favorecer la salud y el bienestar a lo largo de toda la vida.