

Mujer plena

Guía de nutrición en cada etapa

1. Pubertad y adolescencia

- **Fisiológico:** desarrollo óseo y muscular, inicio de la menstruación.
- **Hormonal:** activación del eje ovárico (estrógenos y progesterona).
- **Emocional:** cambios de identidad, autoimagen y estado de ánimo.
- **Claves de cuidado:** hierro, calcio, vitamina D, hábitos tempranos de sueño y alimentación.

2. Etapa fértil / edad adulta joven

- **Fisiológico:** ciclos menstruales regulares, buena masa muscular, metabolismo activo.
- **Hormonal:** estabilidad de estrógeno y progesterona, fertilidad plena.
- **Emocional:** conciliación laboral, proyectos vitales, posibilidad de maternidad.
- **Claves de cuidado:** dieta mediterránea, hierro, omega-3, vitamina D, actividad física regular.

3. Madurez / perimenopausia (35-50 años aprox.)

- **Fisiológico:** cambios en composición corporal, mayor resistencia a la insulina.
- **Hormonal:** irregularidad en los ciclos, inicio del descenso de estrógenos y progesterona.
- **Emocional:** estrés laboral y familiar, posibles cambios de ánimo, mayor cansancio.
- **Claves de cuidado:** proteína de calidad, ejercicio de fuerza, descanso reparador, técnicas de gestión emocional.

4. Menopausia (alrededor de los 50 años)

- **Fisiológico:** pérdida de densidad ósea, cambios en grasa abdominal y metabolismo.
- **Hormonal:** descenso de estrógenos → sofocos, insomnio, sequedad, riesgo cardiovascular.
- **Emocional:** cambios en autoimagen, sensación de transición vital.
- **Claves de cuidado:** calcio, vitamina D, antioxidantes, ejercicio, autocuidado emocional.

5. Postmenopausia

- **Fisiológico:** riesgo de osteoporosis, sarcopenia, deterioro cardiovascular y cognitivo.
- **Hormonal:** niveles bajos estables de estrógeno y progesterona.
- **Emocional:** redefinición del rol vital, búsqueda de bienestar y calidad de vida.
- **Claves de cuidado:** alimentación antiinflamatoria, entrenamiento de fuerza, prevención de enfermedades crónicas, red social activa.

PILAR PASTOR

Dietética y salud

Mujer plena

*Guía de nutrición
en cada etapa*

Espacio para objetivos personales

¿Qué quiero mejorar en mi alimentación?

.....

¿Qué me gustaría cambiar en mi descanso o energía?

.....

¿Qué hábito de movimiento me gustaría incorporar o reforzar?

.....

.....

¿Qué deseo conseguir en relación con mis emociones y autocuidado?

.....

.....

PILAR PASTOR

Dietética y salud

Mujer plena

Mapa de inicio

*Guía de nutrición
en cada etapa*

Hoy me siento en relación con...

Mi alimentación:

- ☐ Equilibrada
- ☐ Con altibajos
- ☐ Necesita cambios
- ☐ No me lo había planteado

Mi cuerpo:

- ☐ Lo acepto y lo cuido
- ☐ Tengo dificultades para aceptarlo
- ☐ Estoy en proceso de reconciliación
- ☐ No suelo prestarle atención

Mis hábitos diarios:

Sueño:

Gestión de estrés:

Movimiento:

Relación con la comida:

Si tuviera que elegir una sola área para empezar a mejorar, sería:

PILAR PASTOR

Dietética y salud