

Alimentación en mujeres: salud y equidad

Dra. María José Mora Parra Colegio de Profesionales en Nutrición



03/03/2025 - 00:30

Escenario



Alimentación en mujeres: salud y equidad • Archivo



Redacción

prensa@grupoextra.com

La salud de las mujeres enfrenta grandes desafíos en la actualidad. Son comunes en Costa Rica enfermedades como cáncer de mama, diabetes, hipertensión, depresión y los problemas menstruales (principalmente la amenorrea), así como los gastrointestinales.

Además, existe una gran incidencia en padecimientos metabólicos como la resistencia a la insulina, presión arterial y dislipidemia (alteración en los niveles de lípidos en sangre). De la misma manera, destacan trastornos hormonales como el hipertiroidismo, hipotiroidismo, tiroiditis de Hashimoto, el síndrome de ovario poliquístico, la endometriosis y cortisol elevado.

La alimentación juega un papel clave en la prevención y el manejo de estas condiciones. Sin embargo, acceder a una alimentación saludable sigue siendo un privilegio para muchas, cuando en realidad se trata de un derecho fundamental. Uno de los principales retos es la desigualdad en la distribución de las labores del hogar. Muchas mujeres asumen la responsabilidad de la alimentación familiar, limitando su propio tiempo y acceso a opciones saludables. Para cambiar esta realidad, es necesario reeducar en la equidad de tareas domésticas y en el derecho de todas las personas a alimentarse de manera adecuada.

PUBLICIDAD

También es importante que ellas puedan priorizar su autocuidado y que eviten enfocarse solamente en el

peso, ya que este depende de muchos factores y no solamente de la alimentación y el ejercicio.

Por otra parte, se torna fundamental realizar un abordaje integral del manejo del estrés en donde se involucren otras áreas preventivas como psicología o psiquiatría y se priorice tanto el descanso como los tratamientos en caso de que la persona requiera medicamentos o suplementación.

Desde la nutrición, se recomienda el consumo de granos básicos como frijoles y lentejas, pues aportan fibra y proteína vegetal, esenciales para la salud digestiva y hormonal. Las grasas saludables, presentes en el aguacate, aceite de oliva, semillas y frutos secos, favorecen la producción hormonal y mejoran la absorción de vitaminas.

Además, las proteínas de alto valor biológico, como huevo, pescado y pollo, no solo fortalecen los músculos, sino que también tienen un impacto positivo en la salud mental.

Las frutas y los vegetales fortalecen la microbiota intestinal y mejoran la digestión. Los lácteos aportan calcio y probióticos, los cuales refuerzan el sistema inmunológico. Garantizar el acceso a estos alimentos, junto con educación nutricional y atención en salud preventiva, es clave para mejorar la calidad de vida de las féminas.

PUBLICIDAD

En el Día de la Mujer, es importante reflexionar sobre la necesidad de un acceso equitativo a la alimentación saludable que garantice el bienestar físico y mental de este segmento de la población.

#ALIMENTACIÓN

Síguenos en:



Google News



Canal de Whatsapp

RELACIONADOS

Maluma y Shakira se roban la atención en Met Gala 2025 **Planeaban atent**



LE PODRÍA GUSTAR



¡La diabetes no viene de los dulces! Conoce su mayor amenaza



Limpia arterias mejor que cualquier pastilla! Pruébale esta

Clima



27 °C

San José, Costa Rica
Nublado

17° - 27°
50%
7.3 km/h



27 °C

Mar



27 °C

Mié



27 °C

Jue



28 °C

Vie



27 °C

Sáb

MÁS DE ESCENARIO

Horóscopo de hoy: Martes 6 de Mayo de 2025

Hace 11 Horas

¿Por qué Bad Bunny escogió a C.R.?

Hace 11 Horas

Maluma y Shakira se roban la atención en Met Gala 2025

Hace 11 Horas

Planeaban atentado en show de Lady Gaga

Hace Un Día

Familia tica deslumbra en MegaCon

Hace Un Día

La dependencia emocional

Hace Un Día

