



Evaluación y evidenciación científica de la calidad de la dieta en mujeres perimenopáusicas

Autor: Medina, E.¹

1. Enfermera y estudiante de máster en el departamento de fisiología. Facultad de Farmacia. Universidad de Granada

Palabras clave: perimenopáusicas, frecuencia de consumo, hábitos de vida saludables, educación nutricional.

Introducción

La menopausia es una etapa fisiológica de la mujer en la que tiene lugar el cese de la menstruación. Es importante que se tomen buenos hábitos de vida como una alimentación saludable y una práctica de ejercicio regular, para poder mejorar la calidad de vida en estas mujeres, y luchar frente a enfermedades propias de esta etapa como la osteoporosis y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Nuestro objetivo es determinar y evidenciar científicamente la calidad de la dieta de un grupo de mujeres perimenopáusicas de varias poblaciones de Granada, utilizando un cuestionario de frecuencia alimentaria.

Método

Este estudio fue realizado a 207 mujeres perimenopáusicas de varias poblaciones de Granada con edades comprendidas entre 45-65 años. Los hábitos de frecuencia alimentaria se evaluaron mediante un cuestionario de frecuencia de alimentos desarrollado por Mataix et al, 2009, que ha sido ampliamente validado en la evaluación nutricional de los estudios de población de Andalucía.

Resultados

- Por debajo de las recomendaciones:
 - cereales y derivados
 - agua
- Ligeramente por debajo de las recomendaciones:
 - leche y derivados
- Dentro de las recomendaciones:
 - frutas
 - verduras
 - grasa
 - carne
 - huevos
 - legumbres
- Ligeramente por encima de las recomendaciones:
 - pescado
- Muy por encima de las recomendaciones:
 - visceras y embutidos
 - dulces
 - bebidas azucaradas

Grupo de alimentos	Raciones	Media	%IR
Cereales y derivados	día	3.51	70.16
Lácteos	día	2.72	90.84
Verduras y hortalizas	día	3.79	126.26
Fruta	día	2.09	104.35
Grasa	día	2.94	-
Huevos	semana	2.14	85.54
Carne	semana	3.85	109.98
Pescado	semana	4.64	132.60
Víscera y embutidos	semana	6.05	302.39
Legumbres	semana	2.77	110.98
Dulces	semana	8.24	549.28
Alcohol	semana	2.54	-
Bebidas azucaradas	semana	3.30	220.07
Agua	día	5.18	64.73

Discusión y Conclusión

Con este estudio se concluyó que, en general, la dieta en dicho grupo de mujeres, está de acuerdo con los hábitos alimenticios saludables, aunque en algunos grupos de alimentos, el consumo debería ser modificado, como por ejemplo, los dulces, bebidas azucaradas y las vísceras o embutidos; estos, se deben tomar ocasionalmente. Sin embargo, es necesario aumentar el consumo de cereales y derivados además de animarlas a que tomen más agua. Destacar, que la mayoría de la grasa ingerida procede en casi un 84% al aceite de oliva virgen, en los pescados, el 30% proviene del azul, y en el consumo de lácteos, un 31% son procedentes de desnatados. Es muy importante para las mujeres perimenopáusicas, que se lleve a cabo una buena promoción de la salud por parte del personal de enfermería. Este grupo de edad, es susceptible a la aparición de enfermedades tales como osteoporosis o enfermedades cardiovasculares. Los enfermeros tenemos que velar por la seguridad de nuestra población, y una buena forma sería desarrollando campañas de educación nutricional dirigidas a mujeres perimenopáusicas.

Referencias

SENC. Guías alimentarias para la Población Española: recomendaciones para una dieta saludable. Madrid; IM&C, SA. 2001. 1-502
Mataix Verdú, J. Serra Majam, L. Valoración del estado nutricional. En: Mataix Verdú, J. (Ed.) Tratado de nutrición y Alimentación. Barcelona: Editorial océano, 2009.;982-983