

¿Cuántas calorías debe consumir una mujer al día en función de su edad?

hola.com/estar-bien/galeria/20200810173321/cuantas-calorias-necesita-mujer-segun-edad/4/

by Pilar Hernán

August 10, 2020



Las necesidades nutricionales de la mujer a lo largo de su vida van variando a medida que pasan los años. No es lo mismo la dieta que requiere una niña que **la que necesita una mujer que ya está en la menopausia**. Hay determinadas necesidades y carencias que han de abordarse adaptando la alimentación. “Las necesidades nutricionales de la mujer van cambiando a lo largo de la vida, desde la infancia a la menopausia y pasando por la edad reproductiva, el **embarazo** y la lactancia. Hay demandas de nutrientes y energéticas que son distintas en función de los cambios hormonales de la mujer: la menarquia, la gestación, la lactancia y la menopausia, son momentos claves en la evolución de una mujer”, nos cuenta la nutricionista Elisa Blázquez. Nos hemos planteado cuántas calorías diarias necesita ingerir la mujer en función de la etapa de su vida. “Las calorías necesarias dependen de muchos factores y se deben calcular de manera individual en función de la actividad física y el estado de salud, no obstante, en edad fértil las necesidades son mayores debido a que estamos preparadas para concebir un hijo y nuestras demandas sociales, laborales y familiares suelen ser más altas. A partir de los 40 años el gasto calórico disminuye un 5 % aproximadamente”, añade la experta.

La cifra varía según la edad

“La mujer debe ingerir un número de calorías para cubrir sus necesidades vitales y estar en su peso saludable. Las calorías varían según la edad y la actividad física que se realice”, coincide el doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, que apunta que el cálculo debería hacerse de forma individualizada. Pero, en general, nos resume en esta tabla cuál debería ser la ingesta calórica de la mujer en función de su edad:

- Las niñas de 4 a 8 años deben ingerir entre 1.200 kcal/día si son sedentarias y 1.800 kcal/día si son muy activas.
- De 9 a 13 años se aumenta a entre 1.600 kcal y 2.200 kcal.
- De 14 a 18 años entre 1.800 kcal y 2.400 kcal.
- De 19 a 30 años entre 2.000 kcal y 2.400 kcal.
- Entre 31 y 50 años entre 1.800 kcal y 2.200 kcal.
- De 51 años en adelante entre 1.600 kcal y 2.200 kcal.

“La cifra mínima es en una mujer sedentaria y la cifra máxima en una mujer muy activa físicamente. Es decir, que los mínimos sanos es la cifra mínima, que corresponde al gasto basal en reposo”, matiza el doctor.

Diferentes necesidades nutricionales

¿Varían mucho las necesidades nutricionales de la mujer en función de su edad? En opinión del doctor así es, aunque hay pautas comunes. “En todas las etapas no se debe exceder del 30% de la ingesta en grasas, donde predominen las grasas mono y poliinsaturadas. Y debe consumir entre 40 y 50% de carbohidratos, predominando los carbohidratos complejos o de absorción lenta y reduciendo los azúcares simples. El consumo de proteínas debe ser de entre el 20-30% en esta etapa. Quizá durante la adolescencia y mientras ésta es adulta joven, hasta los 30 años, se puede llegar al 60% de carbohidratos por tener un metabolismo muy activo. Y a partir de los 50 años o con la menopausia se debe reducir el consumo de grasas a entre el 20-25% y el de proteínas a entre el 30-40%, manteniendo el consumo aumentar de carbohidratos a entre el 40-45%”, apunta el doctor.

¿Qué factores influyen?

Como decíamos, hay varios factores que influyen y el doctor los resume sobre todo en tres:

-Influye la edad, ya que el metabolismo empieza a aumentar mucho en la pubertad y sigue aumentando o se mantiene en nivel máximo hasta los 30 años. Después empieza a descender y tiene un bajón a partir de los 40 años. Después sigue bajando y sufre el gran bajón a partir de la menopausia o hacia los 50 años. Y después sigue bajando más lentamente hasta el final de sus días.

-También influye la actividad física. Si la mujer es sedentaria su cuerpo quema menos y necesita menos calorías. Si es moderadamente activa debe aumentar entre 200 y 400 kcal su ingesta en promedio. Y si es muy activa debe aumentar su ingesta entre 400 y 600 kcal/día.

-Por otra parte, **también influye el embarazo**, pues entre el segundo y el tercer trimestre de gestación debe aumentar su ingesta en un promedio de 300 kcal/ día.

¿Obsesión por contar las calorías?

Lo cierto es que tal vez tenemos cierta obsesión con contar las calorías cuando lo realmente importante es asumir unos hábitos saludables a la hora de alimentarnos. Coincide con esa opinión el doctor. “Hay cierta obsesión con las calorías y es un hecho un poco erróneo. Las calorías influyen, pero no es lo único”, nos dice. Y añade que depende de donde vengan las calorías, el cuerpo las quemará o las incorporará en forma de músculo cuando vienen de las proteínas o se acumularán en forma de grasas de depósito.

Comer de forma saludable y equilibrada

“Por ejemplo, todas las grasas aportan 9 kcal/gramo, pero se sabe que las grasas insaturadas no se acumulan y engordan como las saturadas porque el cuerpo las emplea en funciones antioxidantes y metabólicas”, cuenta. “Mientras, las proteínas aportan 4-5 kcal/gramo, pero el cuerpo no las transforma en grasas de depósito. Con ejercicio las incorpora al músculo u otros tejidos o si le sobran las excreta por la orina. Los carbohidratos también aportan entre 4-5 kcal/gramo, pero los carbohidratos complejos se emplean para darnos energía de larga duración, ya que se acumulan en una reserva energética llamada glucógeno en los músculos y en el hígado. Los azúcares simples que no se quemen con actividad física diaria si se transforman en grasas”, añade el doctor Domingo Carrera, quien matiza que se debe atender también a las proporciones y el tipo de alimento del que provienen las calorías, manteniendo unas ingestas equilibradas y saludables.