



Realização



OBSERVATÓRIO DA  
GASTRONOMIA  
CIDADE DE SÃO PAULO



CIDADE DE  
SÃO PAULO  
DESENVOLVIMENTO  
ECONÔMICO  
E TRABALHO



Acesse conteúdo na íntegra

[www.crn3.org.br](http://www.crn3.org.br)

 [Facebook.com/crn3regiao](https://www.facebook.com/crn3regiao)

 [@crn3regiao](https://www.instagram.com/crn3regiao)

 [Youtube.com/crn3regiao](https://www.youtube.com/crn3regiao)

# A alimentação em todas as fases da vida da mulher





## 1. Infância

É durante a infância que iniciamos a formação dos hábitos alimentares que serão levados para a vida adulta, portanto, investir na alimentação é pensar em um futuro saudável. Dessa forma, é importante que nessa fase seja incentivada uma alimentação saudável e variada com frutas e vegetais, evitando o consumo de alimentos industrializados.



## 2. Adolescência

A adolescente apresenta elevada necessidade de energia e nutrientes para manter o ritmo de crescimento a todo vapor. Devido às perdas de sangue pela menarca (primeira menstruação), é importante atentar-se ao consumo de minerais como o ferro, encontrado nas carnes magras, ovos, leguminosas (feijões e grãos), vegetais verdes escuros e cereais integrais.



## 3. Adulta

Para a mulher adulta, a alimentação saudável deve ser planejada com nutrientes de todos os grupos alimentares. Nessa fase da vida é importante valorizar a individualidade de cada mulher, conforme seu estilo de vida, para promover a saúde e a longevidade. A rotina alimentar em número de refeições e a diversidade de cores no prato são importantes para garantir o consumo nutricional adequado.



## 4. Gestação e Amamentação

Nesse período, a gestante e a lactante devem seguir uma alimentação leve e equilibrada, que inclua frutas, cereais integrais, legumes, verduras, peixes, gorduras saudáveis (abacate, azeite, castanhas e sementes) e bastante água. Recomenda-se evitar alimentos ultraprocessados, excesso de cafeína e de açúcar e gorduras saturadas e trans (frituras, manteiga e gordura vegetal).



## 5. Menopausa

A menopausa é um processo natural do organismo das mulheres que pode gerar alteração no estado nutricional, aumento de peso e da gordura corporal. Alguns nutrientes podem amenizar esses e outros sintomas presentes nessa fase da vida e, para isso, é importante a ingestão de grãos, cereais integrais, frutas e hortaliças. O **selênio**, encontrado na castanha do Brasil, além de ter propriedades antioxidantes, tem a capacidade de fortalecer as funções cerebrais, que podem diminuir durante o período da menopausa.



## 6. 60+

As refeições nessa fase devem ser fracionadas e compostas pelos diversos grupos de alimentos. Legumes e verduras, por exemplo, devem ser mais cozidos e cortados em pequenos pedaços. Dê preferência a folhas refogadas em vez de cruas e, no caso das carnes, faça preparações ao molho ou desfiadas ao invés das grelhadas. É essencial incentivar o consumo de cereais integrais, feijões, frutas, legumes, verduras e a ingestão de líquidos.