



## **Recetario con productos de alta densidad de calcio destinado a mujeres perimenopáusicas**

AUTORES:

MORENO, Sandra Noemi  
PÉREZ, María Gabriela  
VIVAR, Silvia Karina  
YBAÑEZ, Rosa Elizabeth

DIRECTOR:

Lic. Garda, María Rita

TRABAJO FINAL DE GRADO

Este trabajo pertenece al Proyecto UBACYT 2014-2017.  
Directora: Dra. María Elena Torresani

Ciudad Autónoma de Buenos Aires  
NOVIEMBRE 2016.

## RESUMEN

**Introducción:** Uno de los principales efectos de la caída de estrógenos, debido al climaterio, es la pérdida de masa ósea y una consecuente osteoporosis. El incremento de edad es inversamente proporcional al consumo de calcio. La mejor manera de prevenir la osteoporosis en la menopausia es una dieta adecuada en este mineral. Por esta razón resulta importante generar un instrumento para orientar a las mujeres en la elección de sistemas alimentarios adecuados para su estado de salud y que ellas mismas puedan realizar las preparaciones en su hogar.

**Objetivo:** Diseñar un recetario con preparaciones de alta densidad de calcio (DCa) en relación con la densidad calórica (DC) destinado a mujeres perimenopáusicas de la población Argentina.

**Metodología:** Se realizó una selección de alimentos en base a la DCa teniendo en cuenta su aporte calórico como también la presencia o no de inhibidores y facilitadores de la absorción del mineral. Se utilizaron tablas de composición química y rótulos de productos alimenticios.

**Resultados:** Se obtuvo un recetario constituido por 43 sistemas alimentarios, divididos en recetas saladas y dulces que se clasificaron en tres grupos: baja, normal y alta DC y dentro de cada grupo, por la DCa.

**Conclusión:** Es necesario aumentar el consumo dietario de calcio en las mujeres perimenopáusicas y de manera preventiva controlar las calorías

ingeridas. La elaboración del recetario permite brindar una herramienta para que utilicen las mujeres de esta etapa biológica, en la prevención de la osteoporosis optimizando el aporte de calcio sin perder el control sobre las calorías.

**PALABRAS CLAVES:** Mujer perimenopáusica – Densidad de calcio – Densidad calórica – Recetario – Alimentos.

## **ABSTRACT**

**Background:** One of the most important effects of estrogen's fall do to climatarium is the bone mass loss that contributes to development of osteoporosis. Increasing age is inversely proportional to the calcium intake. The best way to prevent the development of osteoporosis during menopause is to increase the consumption of this mineral. For this reason it is important create strategies to guide women in choosing suitable system food for their health and at the same time they themselves can make their preparations.

**Objective:** To design a recipe book with high density preparations of calcium (DCa) regarding caloric density (DC) for perimenopausal women of the Argentine population.

**Methodology:** food selection was made based on DCa taking into account their caloric intake as well as the presence or absence of inhibitors and facilitators of mineral absorption. Chemical composition tables and food labels were used.

**Results:** A recipe was obtained consisting of 43 food systems, divided into salty and sweet recipes that were classified into three groups: low, normal and high DC and within each group, by DCa.

**Conclusion:** It is necessary to collaborate with perimenopausal women in order to increase the dietary intake of calcium and preventively control the calories consumed. The preparation of the recipe provides a tool to be used by women of this biological stage, in prevention of osteoporosis, optimizing the contribution of calcium without losing control over the calories.

**KEYWORDS:** perimenopausal woman - density calcium - caloric density - Recipes - Food.