

### **CASO PRÁCTICO Nº 6**

Una gimnasta de 12 años ha empezado a tener la menstruación. Su madre está preocupada por si su hija toma suficiente hierro y otros nutrientes. La hija aparentemente está bien nutrida. Come poca carne, sigue una dieta casi vegetariana (fruta, verdura, cereales y alimentos bajos en grasa).

1. En base a estos datos, ¿qué le aconsejarías?
2. ¿Qué métodos utilizarías para tener más información?
3. ¿Necesitaría tomar suplementos nutricionales?