

ALIMENTACIÓN EN LA MENOPAUSIA

Los estrógenos protegen a la mujer a lo largo de su vida, su falta en la menopausia provoca una serie de cambios fisiológicos en la mujer que hacen que mantener unos hábitos de vida saludables sea determinante en la mejora de la salud, el envejecimiento y la calidad de vida

La dieta en la menopausia ha de ser una dieta equilibrada, baja en grasas, rica en calcio, antioxidantes, vitaminas y aminoácidos esenciales. Con la edad las necesidades energéticas disminuyen y tendemos a ganar peso, por ello es importante la práctica regular de ejercicio físico, para poder seguir disfrutando de una dieta variada sin un aumento excesivo de peso.

Factores importantes a tener en cuenta en la menopausia:

- Pérdida de masa ósea.
- Mayor riesgo cardiovascular.
- Aumento de peso y cambios en la distribución de la grasa corporal
- Cambios de humor
- Sofocos

NUTRITERAPIA

- **Realizar 4-5 comidas al día** y evitar picar entre horas.
- **Beber 2 litros de agua al día**, preferentemente agua filtrada o mineral.
- **Evitar las grasas saturadas y el colesterol** presentes en carnes grasas, embutidos, lácteos enteros, bollería, aperitivos salados, patatas fritas...
- **Evitar el consumo de azúcares rápidos:** azúcar blanco, dulces, harinas refinadas (pan blanco, pasta blanca, bollería...), mermeladas con azúcar, caramelos, bebidas azucaradas, refrescos...
- **Minimizar el consumo de sal**
- Elegir **preparaciones culinarias bajas en grasa:** cocción, a la plancha, al vapor, al horno, microondas, papillote.
- **No más de una bebida con cafeína** al día.
- **Sustituya los cereales refinados por integrales.**
- **Disminuir el consumo de alcohol.** Beber máximo una copa de vino tinto al día.
- **Tomar 5 raciones de fruta y verduras frescas todos los días.**
- **Carne roja.** Tomar como máximo un día a la semana.
- **Comer lentamente y masticando bien** los alimentos.
- **Cubrir las necesidades de calcio diarias** legumbres, pescados pequeños con espina, algas, verduras de hoja verde, sésamo, lácteos.

El bienestar emocional y la autoestima son imprescindible para llevar una vida saludable, realiza actividades gratificantes y busca nuevas metas que le motiven.

ALIMENTOS IMPRESCINDIBLES EN LA MENOPAUSIA

Soja: Las isoflavonas de la soja son sustancias de acción similar a los estrógenos beneficiosas en los trastornos propios de la menopausia. La soja la podemos consumir en forma de leche, yogurt, sopa de miso, tofu, tempeh, semillas de soja, soja deshidratada...

Algas: Las principales algas comestibles son kombu, wakame, nori y arame. Se pueden humedecer o cocer y añadir en sopas, ensaladas, legumbres... Son ricas en minerales, yodo, ácidos grasos omega 3 y calcio, además de poseer determinados fitoquímicos beneficiosos para nuestro organismo.



Ensalada de pepino con algas.



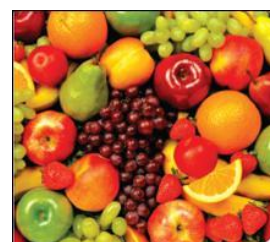
Merluza con algas

Crucíferas: Son fuente de compuestos azufrados como el 3indol carbinol potente anticancerígeno y antioxidante. Brócoli, col, repollo, coles de Bruselas, brécol, coliflor. Tomarlas al vapor, a la plancha y evitar la ebullición ya que destruye los compuestos azufrados.



Alimentos ricos en calcio: algas, semillas de sésamo, anchoas, sardinas, crustáceos, garbanzos, berros, acelgas, tofu, requesón, leche, yogurt, **Vitamina D** (pescados azules) y **magnesio** (frutos secos, las frutas desecadas, los cereales integrales, las legumbres y los vegetales de hoja verde, como espinacas, acelgas, lechuga, berros, etc.)

Verduras y frutas frescas. Cocinar los vegetales lo menos posible y consumir diariamente algún vegetal crudo. Las técnicas culinarias más adecuadas son al vapor, plancha, papillote. En caso de cocer la verdura guardar el agua de cocción (rica en vitaminas y minerales) y consumirla como consomé en sus comidas o para sus preparaciones culinarias. Tomar un caldo de alcachofa diariamente.



Alimentos ricos en omega 3: pescados azules, frutos secos, semillas y aceite de lino.

Cereales integrales: En el refinamiento los cereales pierden vitaminas, minerales, fibra y son adicionados con grasas y conservantes poco saludables. Tomar siempre la pasta, arroz, pan... de forma integral.



Salmón con arroz salvaje y verduras.

Frutos secos y semillas: nueces, semillas de lino, almendras, pipas de calabaza. Tomar un puñado al día, añadir en los platos o ensaladas. No conviene abusar por su alto valor calórico, no obstante son fuente de fibra, grasas saludables y vitaminas liposolubles.

Té verde e infusiones: Ricos en antioxidantes. Tomar 3 tazas de té verde, blanco o infusiones de caléndula, regaliz, poleo... al día

Espicias: Cúrcuma, jengibre, tomillo... Son ricos en fitonutrientes y antioxidantes. Acostúmbrese a condimentar cada día sus platos con especias nuevas, así también introducirá nuevos sabores en su menú diario.



Ajo: Propiedades antitrombóticas, bactericida y diurético. La absorción de sus fitonutrientes es más eficaz cuando se machaca el ajo y si se disuelve en un poco de aceite. Prepare aceite de oliva virgen con ajo y especias como el romero.



Frutas rojas: Son ricas en fitonutrientes y vitamina C y tienen excelentes propiedades de detoxificación. Fresas, frambuesas, arándanos, moras. Los arándanos tienen propiedades antisépticas y resultan muy útiles frente a infecciones como puede ser la cistitis.



Alimentos ricos en fibra: Es importante aumentar la cantidad de fibra en nuestra dieta para regular el tránsito intestinal. Tomar diariamente cereales integrales (avena, centeno, quinoa), legumbres, vegetales y frutas.



Probióticos: Yogures desnatados o de soja. Mirar siempre que no contengan azúcares, aditivos ni lácteos añadidos después de la fermentación. Beneficiosos para regular el tránsito intestinal.

PLAN NUTRICIONAL

DESAYUNO

Te verde: Rico en antioxidantes. Evitar café o te negro.	Cereal integral con aporte de fibra : copos de avena, pan de centeno	Pequeña ración de proteínas : la leche de soja es rica en proteínas y nos aporta isoflavonas, muy beneficiosas en la menopausia. *Enriquecida en calcio	Grasas saludables : una cucharada de aceite de oliva virgen extra o de semillas de sésamo molidas o 2-3 frutos secos.
<i>Té verde con regaliz (evitar si existe hipertensión) y leche de soja. Tostada de centeno con tomate natural y aceite de oliva.</i>			
<i>Té verde con hierbabuena. Leche de soja con copos de avena, semillas de sésamo y arándanos rojos deshidratados.</i>			
<i>Té verde. Yogurt de soja con semillas de sésamo. Cracker de centeno con 2 lonchas de pavo.</i>			

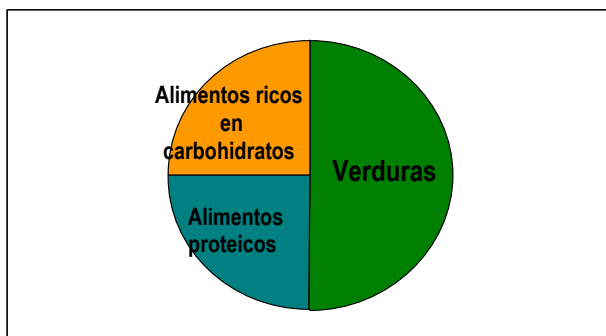
No olvides tomar tu Wellness pack para mujer cada mañana!

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

- Una pieza de fruta, mejor fresca y con piel bien lavada.

Batido natural balance: El batido natural balance es un complemento nutricional ideal para el control de peso, evitar el picoteo, el hambre entre horas y llegar saciado a las comidas. Tomándolo a media mañana y media tarde te ayudará a mantenerte en tu peso ideal y te aportará los nutrientes que necesitas.

COMIDA



Alimentos ricos en hidratos de carbono:

Patata cocida

Arroz (salvaje, basmati, integral).

Pasta integral o de centeno, quinoa, trigo sarraceno, mijo, trigo bulgur.

Legumbres (garbanzos, lentejas, frijoles, judías verdes...).

Pan: 20gr aproximadamente.

Alimentos proteicos:

Carnes Magras (pollo, pavo, codornices (aves sin piel), conejo, liebre) y pescado: Consumo frecuente.

Carnes Rojas: 1 vez semana

Cerdo y cordero: consumo esporádico.

Vísceras: limitarlas.

Embutidos: los embutidos más recomendables son el jamón serrano o el pavo, el resto debemos evitarlo.

Marisco: Consumo de 1-2 veces por semana.

Tofu: es un derivado de la soja rico en proteínas.

Verduras:

Crucíferas: Tomarlas 3 veces a la semana, brócoli, coliflor, coles de Bruselas, col, repollo o nabo.

Verduras de hoja verde: espinacas, canónigos, berros, rúcula, escarola, acelgas... tomarlas como guarnición de carnes y pescados diariamente.

Verduras de color: tomate, pimiento, remolacha, berenjena, zanahoria.

Alcachofas y espárragos: Tomarlas al menos 2 veces por semana

Ajo y cebolla: utilizarlas siempre para dar sabor a los platos.

Calabacín, calabaza, judías verdes, pepino, puerro, setas, champiñones...

Preparaciones culinarias: Evitar los guisos, rebozados, fritos y salsas o sofritos grasos. Cocinar al vapor, horno, papillote o plancha.

Evitar siempre que se quemen las carnes o pescados ya que los compuestos formados son cancerígenos.

Grasas:

- **El aceite de oliva**, soja, lino o sésamo tostado.
- **Los frutos secos y semillas** se pueden incorporar en nuestros platos, no abusar ya que son muy calóricos.
- **El aguacate** también es rico en ácidos grasos omega 6. Podemos tomar $\frac{1}{4}$ en ensalada
- Evitar el resto de las grasas animales, mantequillas, mantecas, margarinas vegetales y demás productos grasos.

Postre: Evitar el postre. Se puede tomar un yogurt desnatado o una taza de té o infusión digestiva (poleo, manzanilla, salvia)

Menú semanal

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Arroz basmati cocido con bacalao, calabacín, pimiento, berenjena y zanahoria (Tomarlo caldoso o seco)	Plato de brócoli al vapor (Aliñar con una cucharada de aceite de oliva virgen extra)	Lentejas con verdura y magro de jamón	Setas rehogadas con ajitos	Crema de calabacín	Plato de pasta rehogada con pollo, pimientos, cebolla y champiñones (Condimentar con ajo, pimienta, albahaca y orégano)	Ensalada de rucula, tomate, cebolleta, pepino y zanahoria
	Rodaja de salmón a la plancha		Conejo a la parrilla 20gr de pan integral	Emperador a la plancha con una patata cocida		Hamburguesa de ternera a la plancha 20gr de pan integral

CENA

Las cenas deben ser muy ligeras y de fácil digestión.

Podemos tomar de primer plato una sopa ligera (de miso con algas, de verduras...).

Los caldos de alcachofa también son muy diuréticos y los podemos tomar en la cena o antes de la comida como consomé.

Y de segundo:

- Pescado al horno, podemos tomar latitas de pescado azul al natural (anchoas, sardinas, atún, caballa...)
- Tortilla de atún o de verduras. En la clara del huevo se encuentran las proteínas y en la yema la grasa, por eso debemos restringir el consumo de yemas a la semana, consumir 3-4 yemas como máximo.

Evitar las verduras y frutas crudas por la noche.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Pechugas de pollo a la plancha con berenjenas en rodajas	Ensalada de tomate y escarola	Centros de merluza a la plancha Alcachofas rehogadas	Vaso de gazpacho	Espinacas rehogadas con ajitos y cebolla	Sepia a la plancha con espárragos trigueros a la plancha	Tazón de gazpacho
	Tortilla de atún		Lubina al horno	Tortilla de un huevo entero y la clara de otro con especias (curry, pimienta, tomillo, romero y sal)		Filetes de panga a la plancha