

DIETA HIPOCALÓRICA ENFOCADA EN EL EQUILIBRIO HORMONAL DURANTE LA PREMENOPAUSIA CON UN NIVEL ALTO DE ESTRÉS Y ACTIVIDAD FÍSICA FRECUENTE:

INFORMACIÓN PARA REALIZAR LA DIETA

Mujer de 46 años, con una altura de 1,80 m y un peso actual de 64 kg. Su objetivo es reducir 5 kg de forma saludable y sostenible. Se encuentra en la etapa de la premenopausia, por lo que este plan dietético se orientará a favorecer el equilibrio hormonal propio de esta fase, mediante la selección estratégica de alimentos con propiedades reguladoras del sistema endocrino y antiinflamatorias.

Realiza actividad física diariamente, lo que requiere una alimentación que no solo apoye la pérdida de grasa corporal, sino que también garantice una adecuada recuperación y niveles óptimos de energía sostenida a lo largo del día.

No presenta patologías ni alergias alimentarias, y no manifiesta rechazos específicos hacia ningún grupo alimentario. Sin embargo, por cuestiones prácticas, necesita una dieta que se adapte a su ritmo de vida: trabaja en una oficina 8 horas diarias en horario partido, lo que hace necesario priorizar recetas sencillas, de rápida preparación, que puedan adaptarse a su jornada. Dado que nos encontramos en época estival, se priorizarán también preparaciones frescas que ayuden a combatir el calor.

Su consumo actual de frutas y verduras es bajo, por lo que uno de los objetivos secundarios será aumentar progresivamente su ingesta diaria, favoreciendo así un aporte adecuado de fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales. Su pauta proteica habitual incluye carne unas cinco veces por semana y pescado dos veces.

Gema refiere además dificultades para conciliar el sueño y mantener un descanso reparador, lo cual se asocia a altos niveles de ansiedad debido a situaciones personales. Por ello, el plan nutricional también contemplará la inclusión de alimentos con efectos reguladores sobre el sistema nervioso central, que puedan favorecer la relajación, mejorar la calidad del sueño y contribuir a la reducción del estrés.

Sigue una alimentación de estilo mediterráneo, realiza cinco comidas al día y suele comenzar la jornada con un cortado.

OBJETIVOS DE LA DIETA

- Favorecer el equilibrio hormonal en la premenopausia.
- Mantener niveles estables de energía durante el día.
- Apoyar la pérdida de grasa corporal.
- Mejorar la calidad del sueño y reducir la ansiedad.
- Aumentar la ingesta de frutas y verduras.
- Adaptarse al estilo de vida mediterráneo y ritmo de trabajo diario.

REQUERIMIENTO ENERGÉTICO ESTIMADO

- MB (metabolismo basal)= $655,1 + (9,56 \times 64) + (1,85 \times 180) - (4,68 \times 46) = 1384,66$ Kcal mínimas necesarias en reposo.
- GA (gasto por actividad física alta) 1,6
- MB x GA= $1384,66 \times 1,6 = 2215,456$ kcal
- ADE: $2215,456 \times 10/100 = 221,5456$
- GET: $2215,456 + 221,5456 = 2437,0016$ kcal (requerimiento total de kcal diarias).

Para bajar 5 kg vamos a optar por realizar una dieta hipocalórica energizante y adaptada al equilibrio hormonal de 1900kcal diarias para asegurar una bajada de peso progresiva, segura y sostenida.

EXPLICACIÓN DE LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS DE LA DIETA:

1. PRE-MENOPAUSIA Y ESTRÉS:

- a. **Omega-3 (pescado azul, nueces y semillas de chía):** regula la inflamación y favorece la salud cardiovascular.
- b. **Alimentos ricos en magnesio (espinacas, aguacate, plátano):** promueven la relajación muscular y la calidad del sueño..
- c. **Lácteos enteros (yogur natural y quesos frescos):** aportan calcio y triptofano, necesarios en la menopausia para una buena salud ósea y para los neurotransmisores reguladores del ánimo.

2. CROSSFIT: RENDIMIENTO, RECUPERACIÓN Y MASA MUSCULAR:

- a. **Proteínas completas** (huevos, carne blanca, pescado, legumbres combinadas) esenciales para mantener y reparar masa muscular.
- b. **Carbohidratos complejos y rápidos post entreno:** (avena, pan integral, frutas) contribuyen a la reposición de glucógeno y recuperación energética.
- c. **Antioxidantes (frutas, verduras de colores, AOVE)** claves para reparar el daño oxidativo tras el ejercicio.

3. CLIMA CALUROSO: RECETAS FRESCAS Y LIGERAS:

- a. **Recetas frías o de preparación rápida:** (ensaladas completas, yogur con frutas, smoothies).
- b. **Frutas ricas en agua:** sandía, melón, piña, cítricos.

4. RECOMENDACIONES PERSONALES:

Es importante recordar que el peso corporal puede fluctuar de forma natural, especialmente en la etapa de premenopausia, donde los cambios hormonales, el estado emocional, el clima o el envejecimiento pueden influir.

Evita centrarte exclusivamente en la báscula como único indicador de progreso. La salud es un concepto integral que incluye también el bienestar emocional. No te castigues por consumir ocasionalmente un alimento fuera del plan; disfrutar de un dulce o una comida menos nutritiva no representa un fracaso. La flexibilidad es esencial para sostener hábitos saludables a largo plazo.

Escucha a tu cuerpo, aliméntate sin culpa y prioriza el autocuidado integral.

También puedes incorporar la práctica de la alimentación consciente, que ayuda a reducir la ansiedad asociada a la comida y a mejorar la relación con los alimentos. Intenta dejar los cubiertos sobre la mesa después de cada bocado, realizando respiraciones profundas y prestando atención a cómo ese alimento te nutre y te sacia.

Comer en silencio, enfocándote en el plato, te permitirá conectar con tus sensaciones corporales y preguntarte: *¿Estoy satisfecha? ¿Realmente necesito más cantidad de la que tengo en el plato?* Esta práctica favorece una relación más estable, consciente y menos impulsiva con la comida.

DIETA HIPOCALÓRICA

Dieta hipocalórica enfocada a la pérdida de peso, el equilibrio hormonal con recetas rápidas y frescas para combatir el calor.

	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
LUNES	1 cortado + 2 tostadas de pan integral con aguacate y semillas de sésamo. El aguacate aporta grasas monoinsaturadas y vitamina E, beneficiosas para la regulación hormonal. Las semillas de sésamo contienen lignanos que favorecen el metabolismo energético.	1 yogur natural con 5 nueces y un puñado de frambuesas. El yogur aporta calcio y probióticos, importantes en la premenopausia. Las nueces contienen ácidos grasos, omega-3 y magnesio aliados en el control del estrés.	Ensalada de lentejas frías (1 taza) con 1 puñado de espinacas, 1/4 de pimiento rojo, 1/4 de pepino y 1 huevo duro + 1 rebanada de pan integral + 1 pieza de fruta. Las legumbres aportan fitoestrógenos naturales, fibra y proteína vegetal. El huevo contribuye con la vitamina D y colina, importante para el sistema nervioso.	1 melocotón + 1 puñado de almendras naturales. Las almendras ayudan a mantener estables los niveles de glucosa y mejoran el estado de ánimo.	1 filete de merluza al horno con calabacín y tomate. + 1 patata pequeña cocida. El pescado blanco es fácil de digerir y aporta triptófano, precursor de la serotonina, que mejora el sueño y el estado de ánimo.
MARTES	1 cortado con 2 tostadas de pan integral con queso fresco y tomate rallado y un puñado de nueces. Saciantes y equilibrados con proteínas de calidad y evita picos de hambre. Las nueces ayudan a equilibrar las fluctuaciones hormonales, el tomate es un antioxidante que ayuda a reducir la inflamación crónica y el queso fresco aporta calcio y proteínas, esenciales para la salud ósea y la masa muscular.	2 onzas de chocolate negro + 1 kiwi. El chocolate negro (mín. 85%) contiene magnesio y antioxidantes. El kiwi es rico en vitamina C y mejora la absorción de hierro.	1 taza de arroz integral con 2 trozos de calabaza, 5 judías verdes, 1 zanahoria pequeña (todas las verduras al horno) y un filete de pechuga de pavo. El arroz integral tiene un bajo índice glucémico y regula la energía. El pavo aporta proteínas magras y triptófano.	1 yogur natural + 1 cda de semillas de lino molidas. Las semillas de lino son fuente de fitoestrógenos y fibra que regulan el sistema hormonal.	Ensalada grande: 2 puñados de brotes y espinacas + 1/2 tomate + 1 lata de atún en AOVE escurrido + 1 huevo duro y un puñado de canónigos. 1 Naranja. Rica en antioxidantes y proteínas de alto valor biológico. La naranja ayuda a absorber el hierro de las espinacas.
MIÉRCOLES	1 cortado + 2 tostadas de pan integral con tomate rallado, AOVE y jamón serrano. El jamón serrano aporta proteínas y hierro. El tomate y el AOVE son antioxidantes que ayudan a contrarrestar el estrés oxidativo, común en la premenopausia.	1 batido natural de 5 fresas y 1/2 plátano y 200ml (1 vaso) de leche. Almuerzo refrescante y rico en vitaminas y proteínas.	1 filete de pollo a la plancha acompañado de una ensalada de rúcula. 1/2 mango, 1 zanahoria pequeña y 1 puñado de nueces. El pollo aporta proteínas magras y triptófano. El mango y la zanahoria son ricos en carotenos, beneficiosos para la piel y la mucosa intestinal.	1 albaricoque + 10 anacardos.	1 taza de crema de calabacín + 1 tortilla de 2 huevos con espárragos.
JUEVES	1 cortado + 2 tostadas con AOVE, tomate rallado, orégano y unas lonchas de pechuga de pavo. Rico en grasas saludables que ayudan a reducir la inflamación, antioxidantes y proteína de alta calidad con bajo contenido en grasas que favorecen el mantenimiento de la masa muscular.	1 yogur natural con una cda de semillas de calabaza. Las semillas de calabaza aportan zinc y magnesio, minerales clave para el equilibrio hormonal y la función inmune.	Ensalada de 1 taza de quinoa con 1/2 aguacate, 1/2 pepino, 2 Cda de maíz, 1 huevo cocido y perejil. La quinoa es rica en proteína vegetal completa y magnesio. El aguacate y el huevo duro aportan grasas saludables y vitamina B6, beneficiosas para el sistema nervioso y el estado de ánimo.	1 yogur natural con frutos rojos (pueden ser congelados para más frescura). Refuerza la microbiota y regula el eje intestino-cerebro, mejorando el estado de ánimo.	1 taza de gazpacho andaluz + 1 tortilla francesa con champiñones. El gazpacho es hidratante, antioxidante y refrescante. La tortilla con champiñones aporta vitamina D, triptófano y minerales como el selenio, útiles para la regulación del hormonal y el sueño.
VIERNES	1 cortado con 2 tostadas de pan integral con queso fresco y tomate rallado y un puñado de nueces. El AOVE apoya la producción hormonal y la función cognitiva. El queso fresco protege la salud ósea ante el descenso de estrógenos y las nueces apoyan la función cognitiva.	1 huevo duro + 1 mandarina. Fuente de proteínas y vitamina C, favorece la síntesis de la serotonina.	1 filete de merluza al horno con perejil y limón + 1 patata pequeña cocida y una ensalada pequeña para acompañar. 1 rodaja de sandía. Comida ligera, nutritiva con ingredientes frescos y de fácil preparación.	1 puñado de cerezas y 1 puñado de pistachos. Las cerezas tienen melatonina natural, que mejora el sueño. Los pistachos son ricos en grasas saludables y vitamina B6.	1 filete de salmón al horno con cebolla y tomates Cherry. 1 yogur griego natural.
SÁBADO	1 cortado con 1 tostada integral con AOVE y aguacate + 1/2 manzana. El aguacate ayuda al equilibrio hormonal femenino, la manzana es rica en antioxidantes y fibra soluble ideal para la salud digestiva.	1 pera y 1 puñado de nueces. Opción saludable, nutritiva y saciante que contribuye a equilibrar el metabolismo, apoyando la pérdida de peso.	Una ración de paella de verduras + una ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. La variedad de verduras y la inclusión de ensalada fresca aportan frescura y volumen con pocas calorías, ideal para mantener la sensación de saciedad.	1 yogur natural con arándanos.	Crema de zanahoria + 3 sardinillas a la plancha pequeñas con espinacas salteadas.
DOMINGO	2 tostadas con hummus + 1 huevo duro y 1 naranja pequeña. Desayuno completo y equilibrado. Rico en alimentos que reducen la inflamación y mejoran el bienestar general.	1 bol de frutas variadas con yogur y un puñado de nueces. Almuerzo nutritivo perfecto para el equilibrio hormonal y la pérdida de peso. Fresco perfecto para el calor del verano.	1 hamburguesa de pavo acompañada de una ensalada pequeña de lechuga, tomate y atún. 1 rodaja de melón. Rica en proteínas y alimentos frescos favoreciendo tanto el equilibrio hormonal como la pérdida de peso.	1 yogur con canela y semillas de chía.	3 brochetas de pechuga de pollo con pimiento verde y cebolla. Acompañado de verduras variadas salteadas (champiñón, calabacín, berenjena...) + 1 pieza de fruta.