

ALIMENTACIÓN Y MENOPAUSIA

La alimentación y cuidar los alimentos que consumimos es fundamental para mitigar los síntomas y cambios tanto físicos como emocionales que aparecen durante la menopausia, así mismo podemos contribuir a prevenir enfermedades asociadas como la osteoporosis o cambios físicos como el aumento de peso ayudando a mantener una buena calidad de vida.

Los objetivos que vamos a seguir con una alimentación enfocada a la menopausia son:

- **Fortalecer los huesos**, para esto es recomendable aumentar alimentos ricos en calcio, vitamina D y magnesio acompañados de ejercicios de fuerza de bajo o alto impacto (esto depende de cada mujer y siempre consultando a profesionales) para evitar pérdida de la masa ósea.
- **Prevenir enfermedades cardiovasculares**, reduciendo las grasas saturadas y el colesterol, para eso debemos aumentar los alimentos ricos en omega-3 y fibra.
- **Regular las hormonas.**
- **Mejorar el estado de ánimo y del sueño** equilibrando los triptofanos, magnesio, vitamina B6 y omega-3.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

▪ **VEGETALES Y FRUTAS** (5-7 raciones diarias)

Son ricas en antioxidantes, fitoquímicos y fitoestrógenos. Este grupo de alimentos ayudan a suavizar la caída natural del estrógeno aliviando síntomas como los sofocos, los sudores nocturnos y los cambios de humor. A su vez reducen la inflamación y el estrés oxidativo y mejoran el tránsito intestinal.

| Alimentos | Funciones |
|---|--|
| Soja, semillas de lino, coles, legumbres, cerezas, manzanas | Regulan el equilibrio hormonal |
| Frutos rojos, uvas negras, espinacas, zanahoria, pimiento rojo, brócoli y cítricos. | Reducen la inflamación y el estrés oxidativo. Esto mejora el estado general del cuerpo, previene el envejecimiento celular y reduce la intensidad de los sofocos. |
| Ciruelas, peras, papayas, espinacas, acelgas, alcachofa, remolacha, semillas | Ayudan a mejorar el tránsito intestinal por el alto contenido en fibra previniendo el estreñimiento (síntoma frecuente en esta etapa). Además regula el azúcar y el colesterol en sangre evitando los picos de azúcar. |
| Incluir vegetales crudos en cada comida y frutas enteras como postre o snack | Favorece el control de peso y que tienen baja densidad calórica y alto poder saciante. |
| Plátano, aguacate, espinacas, calabaza, kiwi y frutos secos | Aportan vitaminas del complejo B, magnesio y triptofano que favorecen la producción de serotonina y melatonina, esto ayuda a reducir la ansiedad, el insomnio y la irritabilidad. |

▪ **CEREALES INTEGRALES** (2-3 raciones al día)

Aportan fibra, regulan el tránsito intestinal y la glucemia.

| Alimentos | Funciones |
|---|--|
| Avena integral, pan 100% integral, arroz integral, quinoa, cebada | Ricos en fibra insoluble que previene el estreñimiento frecuente en esta etapa por los cambios hormonales y la reducción de la actividad física. |
| Avena, centeno, mijo y trigo sarraceno | Su alto contenido en fibra soluble e insoluble favorece la saciedad y evita los picos de hambre entre horas. Liberan energía de forma lenta y sostenida, lo que estabiliza los niveles de glucosa e insulina. |
| Avena, arroz integral, germen de trigo | Aportan triptofano, precursor de serotonina, que mejora el estado emocional y el sueño. Estos alimentos son ricos en vitaminas del grupo B y magnesio, esenciales para el sistema nervioso y para manejar la ansiedad e irritabilidad. |
| Salvado de avena, cebada, trigo integral. | Ayudan a reducir el colesterol “Malo” Y mantener bajo el riesgo de hipertensión y enfermedades del corazón, que aumentan tras la menopausia por la vida del estrógeno. |
| Los cereales integrales | Reducen la carga glucémica de la dieta y mejoran a sensibilidad a la insulina. |

- **LEGUMBRES Y SOJA (2-4 veces a la semana)**

Este grupo de alimentos son una fuente de proteínas vegetales y fitoestrógenos naturales (especialmente la soja y el tofu). Es recomendable evitar los ultra procesados de soja y preferir el tofu, tempeh, edamame y miso.

- **FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**

Son ricos en magnesio, calcio, omega-3 (sobre todo, las semillas de lino, chía y nueces). Se recomienda tomar un puñado al día.

- **LÁCTEOS BAJOS EN GRASA O ALTERNATIVAS VEGETALES ENRIQUECIDAS**

Ya que aportan calcio y vitamina D muy importantes para la salud ósea. Algunos ejemplos de este grupo de alimentos son: yogur natural, kéfir, bebidas vegetales enriquecidas en calcio.

- **PESCADO AZUL (2-3 veces a la semana)**

Estos alimentos son una fuente excelente de omega-3, beneficioso para el corazón y el sistema nervioso. Algunos pescados azules que sería beneficioso consumir serían la sardina, la caballa, el salmón o el atún.

Menopausia

Dieta calórica moderada para mantener el peso o favorecer una ligera pérdida. Rica en fibra, calcio, antioxidantes y grasas saludables enfocada en mejorar el estado de ánimo, el sueño, la digestión y la salud ósea y cardiovascular.

| DIETA | | EXPLICACIÓN |
|-----------------|---|---|
| DESAYUNO | 1/3 taza de avena integral cocida en bebida de soja (fortificada en calcio y B12) + 1 cdita de semillas de lino molidas + 1 kiwi o media manzana verde en rodajas y un té de salvia + hinojo | La avena y las semillas aportan fibra y fitoestrógenos. El kiwi aporta vitamina C y mejora el tránsito. Las bebidas vegetales compensan el descenso de calcio y la infusión ayuda a regular los síntomas de la menopausia como los sofocos y los cambios de humor. |
| ALMUERZO | 1 yogur natural + un puñado de almendras o nueces | El yogur aporta calcio y probióticos (ayuda en la salud digestiva y ósea). Los frutos secos, a su vez ofrecen omega-3, magnesio y vitamina E, esenciales par el sistema nervioso y para reducir la inflamación y los sofocos. |
| COMIDA | Ensalada de hojas verdes (espinacas y rúcula) con zanahoria rallada, tomate y 1 cdita de semillas de sésamo. 1/2 taza de lentejas cocidas con cebolla y pimiento rojo + 1/2 taza de arroz integral o quinoa cocida. 1 dita de AOVE y de postre una naranja o 1/2 papaya | Las legumbres aportan proteína vegetal, hierro y fitoestrógenos. El arroz integral mejora la glucemia y el tránsito. Las verduras crudas dan antioxidantes y fibra. El AOVE protege al corazón y las arterias. La papaya mejora la digestión y aporta vitamina C para que el calcio y el hierro se absorban mejor. |
| MERIENDA | 2 tostadas de pan 100% integral con aguacate, limón y un toque de cúrcuma. Una infusión de Melisa, manzanilla o pasiflora. | El pan integral regula la energía y mantiene la saciedad. El aguacate ofrece grasas buenas, potasio y vitamina E. Las infusiones ayudan a calmar el sistema nervioso y favorecen el sueño reparador. |
| CENA | Brócoli al vapor + calabacín, cebolla y ajo salteados + 1 filete de salmón a la plancha. 1 patata pequeña al horno o hervida y 1 compota de manzana con canela. | El brócoli y el calabacín dan fibra, calcio vegetal y antioxidantes. El salmón es una muy buena fuente de omega-3 que ayudan a reducir los sofocos y la inflamación. Las patatas, a su vez, evitan el insomnio gracias a su triptófano. La manzana cocida ayuda al intestino y junto a la canela ayuda a bajar los niveles de azúcar en sangre. |