

Fundación **MAPFRE**



Síguenos en:



www.fundacionmapfre.org

Tel. (+34) 91 602 52 21



COMIENZA
UNA NUEVA ETAPA DE TU VIDA,
LLENA DE SALUD Y BIENESTAR.

**CONSEJOS DEL DIETISTA-NUTRICIONISTA
EN LA MENOPAUSIA**



Fundación
MAPFRE

NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA

Hay que seguir una **alimentación saludable** y un **estilo de vida activo**.

No es necesario tomar alimentos enriquecidos o suplementos si se sigue un patrón de alimentación saludable. En todo caso, el dietista-nutricionista después de la correspondiente valoración del estado nutricional, podrá determinar junto al médico, la necesidad o no de suplementos específicos.



La recomendación general es llevar una **alimentación basada en alimentos de origen vegetal** como frutas, hortalizas, frutos secos, legumbres y cereales y derivados preferentemente integrales (arroz, pasta, pan...). Y además, con pequeñas cantidades diarias o semanales de lácteos bajos en grasas (desnatados, semidesnatados, ligeros o 0%), pescados, carnes preferentemente de aves, evitando las carnes grasas y procesadas.

Debemos **evitar alimentos ultraprocesados** (aperitivos de bolsa, muchos cereales de desayuno, bollería, comida rápida, precocinados, bebidas azucaradas, etc.), ricos en grasas, energía, sal y/o azúcar.

Como los cambios de esta época afectan a la masa ósea, son **muy recomendables los alimentos que aportan nutrientes clave, como calcio**, vitamina D y K, magnesio, zinc y cobre, entre otros. Recuerda que además de los lácteos, también son una excelente fuente de calcio las legumbres, los pescados, los frutos secos, las frutas desecadas, las hortalizas de hoja verde y las bebidas vegetales enriquecidas en calcio.

Y también se recomienda tomar el sol, ya que nos permite sintetizar la **vitamina D** en la piel. Hazlo al menos 15 minutos al día, en la cara antebrazos y/o piernas, y durante las horas no centrales del día.



Es importante **controlar el aumento de peso**, frecuente en esta etapa. Y llegado el caso, se debe disminuir el tamaño de las raciones o tomar productos "light", que aportan menos calorías que los alimentos tradicionales. Pero ojo, no son "adelgazantes". Lee siempre las etiquetas y elige los alimentos que tengan menos grasa, azúcar y/o sal.

Por último, no es recomendable ningún suplemento dietético para reducir la frecuencia e intensidad de los **sofocos** habituales durante esta etapa. Si los padeces, evita las bebidas calientes, las especias, los alimentos picantes, el alcohol, el café y el té.



RECOMENDACIONES

POR GRUPOS DE ALIMENTOS



Cereales y derivados, tubérculos = Todos.

Consumir preferentemente variedades integrales de cereales y sus derivados (pan, pasta, ...). Si se toman cereales de desayuno, elegir los que tengan menos azúcar, sal y grasas.

Frutas = Todas. Al menos 3 veces al día.

Variadas, de temporada y proximidad. Consumir frescas enteras y evitar los zumos. Y en caso de tomarlos, siempre con la pulpa de la fruta. Limitar a no más de un vaso pequeño al día. Excluir néctares y otras bebidas a base de frutas.

Hortalizas = Todas. Al menos 2 veces al día.

Variadas, de temporada y proximidad. Asegurar una cantidad suficiente de hortalizas en la comida y en la cena, alternando crudas y cocinadas. Incluir hortalizas de hoja varias veces a la semana.

Lácteos = Todos. Asegurar 2 al día.

Preferentemente bajos en grasa (semidesnatados, desnatados, ligeros o 0%). Consultar con el dietista-nutricionista para incluir fuentes alternativas de calcio y saber si es conveniente elegir enriquecidos en vitamina D. Evitar lácteos azucarados. En bebidas vegetales que sustituyan a los lácteos, seleccionar las enriquecidas en calcio y vitamina D.

Legumbres = Todas. Al menos 3-4 veces por semana.

Preparaciones tradicionales diversas como guisos, salteados, ensaladas, patés (humus), etc., especialmente si se preparan con verduras, limitando las que incorporan carnes procesadas ricas en grasas como embutidos o carnes muy grasas.



Pescados y mariscos = Todos. Al menos 3-4 veces por semana.

Alterna entre pescado blanco o azul, fresco o en conserva (preferentemente al natural o en aceite de oliva estos últimos). Evitar los precocinados rebozados.

Huevos = Sí. 3-4 veces por semana.

En diferentes preparaciones: tortillas, cocidos, revueltos, escalfados, etc.

Carnes = Moderar.

Moderar el consumo de carnes en general y elegir las de ave o conejo antes que otras. Seleccionar carnes magras de cerdo (lomo, solomillo) y evitar carnes procesadas (embutidos, fiambres, curados) o preparados grasos de carne (carne picada, salchichas, hamburguesas, etc.).

**Frutos secos y semillas = Todos.**

Almendras, nueces, avellanas, anacardos, pipas de girasol o calabaza, etc. Consumo semanal o diario de un puñadito en su forma natural, sin sal ni azúcares añadidos, preferentemente crudos.

**Aceites y grasas = Elegir aceite de oliva.**

Preferentemente, el virgen extra. Evitar otras grasas.

**Bebidas = Consumo diario de agua.**

Siempre atendiendo a la sensación de sed. Moderar el consumo de café, té y otras bebidas con cafeína o con gas. Evitar las bebidas con alcohol.

**Dulces, bollería y aperitivos dulces, fritos y/o salados. = Evitar.****Condimentos = Hierbas aromáticas y especias.**

Variadas, frescas o desecadas, para reducir el uso de sal en la cocina. Usar sal iodada.



AQUÍ TIENES EL MENÚ DE 3 DÍAS



DESAYUNO

Kiwi.
Leche semi o desnatada con avena.
Infusión (rooibos, menta, etc.).

ALMUERZO

Manzana.

COMIDA

Garbanzos salteados con pisto.
Solomillo de cerdo con hortalizas a la plancha.
Pera fileteada con virutas de queso semi bajo en grasas.

MERIENDA

Yogur griego desnatado con almendras fileteadas

CENA

Brócoli al vapor con salsa pesto.
Lenguado al horno con arroz pilaf.
Macedonia de frutas frescas.



Bol de yogur desnatado con pasas y fresas (fruta de temporada).
Rebanada de pan integral untado con aguacate.

Palitos de pan integral al aceite de oliva con nueces.

Tallarines integrales con setas de temporada.
Salmón en papillote con juliana de verduras.
Piña fresca.

Cuajada.

Crema de calabaza con semillas de calabaza.
Tortilla de espárragos con patatas al vapor.
Mandarinas (fruta de temporada).



Café descafeinado con leche semi o desnatada.
Rebanada de pan integral con tomate, aceite y queso fresco.

Yogur desnatado con arándanos frescos.

Ensalada de tomate con albahaca.
Lentejas estofadas con verduras.
Naranja con canela.

Batido de leche desnatada y mango (fruta de temporada).

Ensalada de brotes verdes con vinagreta de naranja.
Tosta integral con pimientos asados y sardinillas.
Manzana al horno.

Pan integral y agua en comida y cena.

Ajustar el tamaño de las raciones a las detalladas en el plan dietético propuesto por el dietista-nutricionista.

* Este menú es un ejemplo. Antes de seguir un plan dietético, consulte a un dietista-nutricionista.



Y A LA HORA **DE COCINAR...**

Planifica siempre la lista de la compra.

Evitar hacer la compra en momentos de hambre y límitate a la lista de alimentos disponibles en el menú recomendado por el dietista-nutricionista.

Recupera recetas tradicionales.

Realizadas a base de legumbres, pescados, aves, huevos, en especial las cocinadas con base de hortalizas.

Elige técnicas culinarias que requieren poca grasa de adición.

Como la plancha, vapor, hervido, salteado, horno, papillote, etc., sin que ello suponga que excepcionalmente se usen otras, como fritura o cocinado a la brasa.

Controla los aderezos.

Cocina con poca sal, hierbas aromáticas y especias para potenciar el sabor.

Utiliza aceite de oliva para cocinar y aliñar.

Desgrasa las carnes antes de cocinar.

Lee siempre las etiquetas de los alimentos envasados.

Y elige los que tengan menos cantidad de grasas, azúcares y sal.

Selecciona los alimentos.

Mejor frescos, de temporada y de proximidad.



OTRAS RECOMENDACIONES

- + **Mantén un estilo de vida activo**, en el que se integre la actividad física cotidiana como caminar, subir y bajar escaleras. Y semanalmente, algún ejercicio adaptado a las condiciones físicas particulares que requiera fuerza, como trotar, jugar a tenis, bailar, levantamiento de pesos, bandas elásticas, etc.
- + **Procurar una adecuada y segura exposición solar**, al menos unos 15 minutos al día en cara, brazos y piernas.
- + **Evita las bebidas alcohólicas.**
- + **No fumes.** Recuerda que si te cuesta dejar de fumar, puedes buscar ayuda en el centro de salud.



+ ¿SABÍAS QUE...?

- × Durante la vida fértil, las hormonas sexuales suponen una protección para la mujer pero, cuando se produce el déficit de estrógenos en la menopausia, la mujer alcanza un riesgo cardiovascular similar al de los hombres.
- × Unos buenos hábitos alimentarios, junto con la práctica regular de actividad física, pueden contribuir a minimizar los efectos secundarios de la menopausia y a disminuir el riesgo de sufrir eventos cardiovasculares.