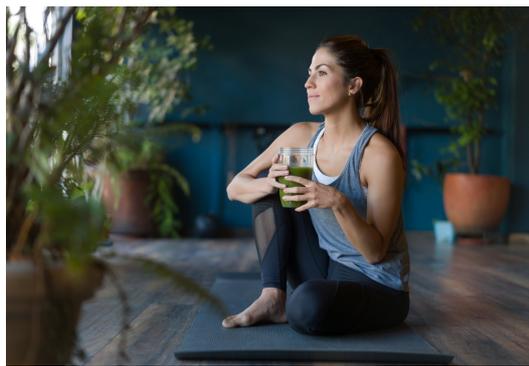


Nutrición y menopausia

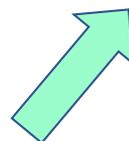


Especialista: Meritxell Rafael
Bióloga, dietista y coach nutricional

Fase de eliminación: Retirada de alimentos

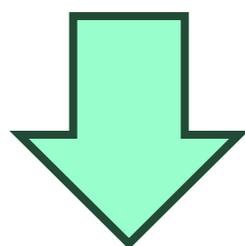
NUTRICIÓN

Energía que inviertes en procesos digestivos.



RELACIÓN

Energía que inviertes en relacionarte e interactuar con tu entorno social y el ambiente.



ELIMINACIÓN

Energía que inviertes en procesos de desintoxicación, de reparación, desinflamación y todo lo relacionado con reparar.



**Tabla de alimentos a retirar durante la fase de eliminación.
No consumir.**

| ALIMENTOS A RETIRAR | EJEMPLOS | LOS PUEDO SUSTITUIR POR... |
|---------------------|--|--|
| En general | <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos que te generan alergia (gluten, leche, huevos, solanáceas, soja, frutos secos, etc.) • Fritos de cualquier tipo. • Alimentos en salazón (nitrito). • Alimentos cocidos a alta temperatura. • Azúcar en todos sus formatos. • Ultraprocesados – fast food. | <ul style="list-style-type: none"> • Priorizar el consumo de alimentos frescos y de temporada. • En caso de recurrir a un procesado, leer bien el etiquetado. • Si algún ingrediente lo desconoces, mejor no comprarlo. |
| Gluten | <p>Trigo, espelta, centeno, kamut. No consumir en grano ni copos, sémolas ni harinas que dan lugar a estos formatos: Pasta, pan, bizcochos, cereales desayuno, empanadas, madalenas, cuscús, bulgur, creps y derivados de estos cereales.</p> | <p>CEREALES SIN GLUTEN:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formato: en grano, harina, pan, crackers, tortitas, copos, cereales hinchados, pastas, masas, creps, pizzas: • Tipos: Arroz integral (bomba, largo, rojo, negro, salvaje, jazmín, thai) Mijo, Avena, Teff, Sorgo. <p>PSEUDOCEREALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formato: en grano, harina o pasta, crackers, tortitas, copos, cereales hinchados, pastas, masas, creps, pizzas: • Tipos: Trigo sarraceno, Quinoa, Amaranto. |
| Maíz | <p>Panocha maíz fresca o cocida. Maíz cocido en conserva o congelado. Tortas de maíz, arepas, tortillas mejicanas, tacos, polenta, panes y masas especificadas sin gluten. Importante leer ingredientes en los productos sin gluten.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Cereal sin gluten o pseudocereal. (mirar fila anterior) |



Continuación tabla de alimentos a retirar durante la fase de eliminación. No consumir.

| ALIMENTOS A RETIRAR | EJEMPLOS | LOS PUEDO SUSTITUIR POR... |
|---------------------|---|---|
| Lácteos | <p><i>Leche y derivados tipo yogurt, kéfir, cuajada, quesos (especialmente curados), requesón, batidos con leche, pasteles, postres con leche, flan, helados.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Pudin de chía: mezclar 1 medida de semillas de chía por 3 de bebida vegetal sin azúcar añadido y dejar reposar hasta que espese.</i> • <i>Yogurt de coco o de almendra o de avena SIN AZÚCAR añadido. (leer atentamente los ingredientes)</i> • <i>Quesos veganos a base de frutos secos o cremas de frutos secos SIN AZÚCAR (leer atentamente los ingredientes)</i> • <i>Bebidas vegetales SIN AZÚCAR añadido de avena, almendra, alpiste, cáñamo.</i> |
| Soja | <p><i>Edamame, habas de soja, tofu, yogurt de soja, bebida de soja, postres y pasteles, soja texturizada, hamburguesas vegetales de soja y otros procesados a base de soja.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Cualquier legumbre</i> • <i>Guisante texturizado</i> |
| Cacahuete | <p><i>Mix de frutos secos con cacahuete, crema de cacahuete y procesados elaborados con cacahuete, postres, helados, sopas.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Frutos secos: almendras, avellanas, pistachos, nueces, nueces de Brasil...</i> • <i>Semillas</i> |



Continuación tabla de alimentos a retirar durante la fase de eliminación. No consumir.

| ALIMENTOS A RETIRAR | EJEMPLOS | LOS PUEDO SUSTITUIR POR... |
|------------------------|--|---|
| Huevo | <i>Tortilla, huevos cocidos, pasteles, creps y cualquier preparación que incluya huevo como emulgente, tanto clara como yema.</i> | <p><i>El efecto emulgente del huevo lo puedes conseguir con:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>lino o chía.</i> <p><i>Mezclando 1 cucharadita de semillas trituradas de lino o chía con 2 y media de agua, y dejar reposar 5 minutos.</i></p> |
| Carne roja y procesada | <i>Ternera, vacuno, cordero, cerdo. Tampoco procesados de carne roja: embutidos, sobrasada, frankfurt, salchichas, hamburguesas.</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Carnes blancas de origen ecológico: Pollo, conejo, pavo, codorníz</i> |
| Marisco | <i>Mejillones, navajas, gambas, langostinos, surimi, otros sucedáneos.</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Algas: wakame, nori, espagueti de mar, kombu...</i> <p><i>Aportar algas a las comidas, le darán un toque a mar.</i></p> |
| Azúcar | <i>Blanco, integral, moreno, melazas, siropes Cualquier producto que lo contenga: zumos de frutas, batidos, refrescos azucarados o edulcorados, galletas, pasteles, pan, conservas vegetales, patés, embutidos, snaks, barritas energéticas, cremas de frutos secos...</i> | <p><i>Aconsejable recurrir a fuentes naturales de azúcar como:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>la fruta o la fruta deshidratada: manzana, dátil, uvas pasas, orejones, ciruelas...</i> • <i>Estevia en hojas, triturada.</i> • <i>Especies que aportan dulzor: canela, anís estrellado, vainilla, cardamomo, regaliz, ...</i> • <i>Algarroba en polvo (harina de algarroba)</i> |



Continuación tabla de alimentos a retirar durante la fase de eliminación. No consumir.

| ALIMENTOS A RETIRAR | EJEMPLOS | LOS PUEDO SUSTITUIR POR... |
|--|--|---|
| Edulcorantes | <i>Sacarina, aspartamo, xilitol, eritritol, etc.</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Estevia en hojas (polvo, triturada)</i> |
| Cacao / Chocolate | <i>Tabletas, bombones, productos que lo contengan.</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Harina de algarroba</i> |
| Grasas saturadas | <i>Mantequilla, margarina, aceites vegetales refinados y productos derivados como salsas, postres, bollería, ultraprocesados en general.</i> | <p>Grasas saludables:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Aceite de oliva virgen extra (AOVE), olivas, paté de olivas.</i> • <i>Coco, aceite de coco prensado en frío.</i> • <i>Semillas o aceites de semillas (solo en crudo, no para cocinar) prensados en frío de lino, sésamo, calabaza, girasol.</i> • <i>Aguacate</i> • <i>Frutos secos o cremas de frutos secos.</i> |
| Vegetales altos en histamina Moderar consumo. | <i>Tomate, berenjena, espinacas.</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mejor consumirlas en temporada y maduras, así reducimos la cantidad de histamina.</i> • <i>Cualquier vegetal de temporada.</i> |
| Fermentos | <i>Chucrut, kimchi, tempeh, natto, vinagres, tamari, salsa de soja, soyu...</i> | <i>Macerados con sal o limón o vinagre de manzana.</i> |



Continuación tabla de alimentos a retirar durante la fase de eliminación. No consumir.

| ALIMENTOS A RETIRAR | EJEMPLOS | LOS PUEDO SUSTITUIR POR... |
|------------------------------|---|---|
| Te y cafeína | <p><i>Te negro, rojo, blanco, verde, kombucha, otros.</i></p> <p><i>Café como tal ni ningún producto que lo contenga: bebidas energizantes, postres, etc.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Infusiones sin teína: rooibos, manzanillas, tomillo, hinojo, o mezclas de hierbas sin teína con frutas deshidratadas o con especias como canela, vainilla, cardamomo, clavo.</i> • <i>Infusión CHAI sin teína, sola o con bebida vegetal.</i> • <i>Cúrcuma latte sin teína</i> • <i>Algarroba en polvo con bebida vegetal SIN AÚCAR.</i> • <i>Achicoria soluble con bebida vegetal o en infusión sin teína. (ojo, no cereales solubles tipo Eko, ya que contienen gluten)</i> • <i>Maca disuelta en agua o bebida vegetal con especias y/o algarroba.</i> |
| Alcohol | <p><i>Las etiquetadas Sin alcohol tampoco, suelen llevar además grandes cantidades de azúcar.</i></p> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Agua con limón</i> • <i>Aguas saborizadas de pepino, menta, jengibre, ...</i> • <i>Jugos verdes</i> |
| Aditivos sintéticos añadidos | <p><i>Comida rápida - ultraprocesados: Contienen potenciadores de sabor:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Glutamato monosódico (GMS o E621) El más conocido.</i> • <i>Otros: E626, E634, E635, E640.</i> • <i>Y otros aditivos como los estabilizantes: Carragenato (E407).</i> | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Prioriza el producto fresco o el menos procesado posible.</i> • <i>Para potenciar el sabor de tus comidas recurre a alimentos naturales, no químicos: especias, hierbas aromáticas, agua de mar, ajo, jengibre, cúrcuma, ...</i> |



PAUTA - ETAPA ELIMINACIÓN

Seguir durante la semanas 2, 3 y 4

Durante estas semanas te propongo esta pauta alimentaria. Una propuesta de menú para las 2 primeras semanas y otra propuesta de menú para la tercera y última semana de la fase de eliminación.

Estructuramos el día en 3 comidas: desayuno, comida y cena.

DESAYUNO

- ▶ Dejar despertar al cuerpo a su ritmo. Empezar a retrasar el desayuno hasta sentir que se ha despertado la sensación de hambre, evitando comer nada más levantarte.
- ▶ Si te apetece tomar algo bebido recién levantada, que sea: infusión sin teína, aguas saborizadas naturales (de menta, de pepino, de jengibre), agua con limón, agua con agua de mar o simplemente agua natural.
- ▶ DES-AYUNAR: cuando sientas hambre, es el momento de desayunar.



En el menú tienes una propuesta de desayuno por día. El desayuno es un buen momento para comer fruta, ya que se digiere con facilidad.

A tener en cuenta de la fruta:

- ✓ **De temporada y proximidad.**
- ✓ **Maduración óptima, no verdes.**
- ✓ **Ecológica, dentro de tus posibilidades.**
- ✓ **Comer una misma fruta es más digestiva que mezclar varias frutas a la vez. Si vas a mezclar, tipo macedonia, que sean como mucho 3 tipos y que sean similares de dulzor y no opuestas: Kiwi con plátano NO.**
- ✓ **Cantidad la que te sientas saciada.**
- ✓ **Prioriza el comerla masticada, pero puedes alternarla con batidos de fruta, zumos o jugos de fruta, compota sin azúcar añadido, cocinada al horno.**
- ✓ **Si quieres combinar fruta con algo más, consulta la tabla de combinaciones de frutas.**



COMIDA:

- ▶ Al medio día es cuando el cuerpo tiene mayor potencia digestiva, así pues, estamos más preparadas para digerir alimentos concentrados y en mayor cantidad, que en el desayuno.
- ▶ Respeta tu sensación de hambre. Comer cuando tengas hambre. Si te sientes con mucha sensación de hambre, empezar por los crudos te ayudará asaciar tu hambre.
- ▶ La estructura de la comida es siempre la misma, empezar por una ensalada de vegetales crudos y después un alimento concentrado.

CRUDO + CONCENTRADO + VEGETALES/HORTALIZAS

Ensalada de vegetales

*CEREAL (ej. arroz integral) o
PSEUDOCEREAL (ej. quinoa) o
FECULENTO (ej. patata) o
LEGUMBRE (ej. lentejas) o
PESCADO (preferible azul y pequeño. Ej. Jurel)*

al gusto



- ✓ **Los menús constan de 1er y 2o plato, pero puedes combinar los dos y hacer plato único. En este caso es importante que recuerdes que los crudos forman parte del plato, no acompañan al alimento concentrado, sino que se complementan.**
- ✓ **En relación al alimento concentrado, en cada comida se especifica el alimento concentrado propuesto más una propuesta de plato con este alimento concentrado. Puedes comer esta propuesta de plato o bien comer el alimento concentrado como te apetezca, respetando las pautas de la fase de eliminación, es decir, todos los alimentos retirados. Te muestro un ejemplo:**

| Menú Comida Lunes | Alternativa | Alternativa |
|--|--|--|
| 1º Ensalada variada con zanahoria, cebolla y pimiento con pipas de girasol 2º <u>CEREAL</u> Propuesta: arroz integral con verduras salteadas | 1º Ensalada variada con zanahoria, cebolla y pimiento con pipas de girasol 2º <u>CEREAL</u> Quinoa con tomate y aguacate. | Plato único: Ensalada de quinoa con verduras crudas y salteadas. |

- ✓ **Evitar beber durante las comidas. Hacerlo 1/2h antes o pasada la digestión. En caso de sed, beber sorbitos y siempre agua natural.**



CENA:

- ▶ Adelanta la hora de cenar, lo más pronto posible, respetando tu sensación de hambre. Comer cuando tengas hambre. Evita cenar tarde e irte a dormir, esto puede perjudicar tu descanso nocturno.
- ▶ Por la noche, el cuerpo entra en un ciclo de actividad diferente, realiza otras funciones, entre ellas las de desintoxicar, deshacerse de todo lo acumulado durante el día. Para potenciar estas funciones, es aconsejable cenar de forma ligera, de fácil digestión, es decir, evitando demasiadas mezclas. Esta es la mejor manera de acompañar al cuerpo durante la noche y favorecer tu descanso.
- ▶ La estructura de las cenas es la misma que la de las comidas, pero en menor cantidad y más sencillas. Empezar por una ensalada de vegetales crudos y después un alimento concentrado.

CRUDO
Ensalada
de vegetales



VEGETALES/HORTALIZAS al gusto

CEREAL (ej. arroz integral) o
PSEUDOCEREAL (ej. quinoa) o
FECULENTO (ej. patata) o
LEGUMBRE (ej. lentejas) o
PESCADO (preferible azul y pequeño. Ej. Jurel)



En relación al menú, en cada cena se especifica el alimento concentrado en mayúsculas, más una propuesta de plato con el alimento concentrado. Puedes comer esta propuesta de plato o bien comer el alimento concentrado como te apetezca, respetando las pautas de la fase de eliminación, es decir, todos los alimentos retirados. Te muestro un ejemplo:

| Menú Cena Lunes | Alternativa | Alternativa |
|---|--|---|
| <p>LEGUMBRE</p> <p>Propuesta: Humus de garbanzo con bastones de pepino, zanahoria y apio con col macerada (RECETA) y cherris. Opcional: añadir al hummus remolacha o tomate seco.</p> | <p>1º ensalada de pepino, zanahoria, apio, cherris, col macerada y semillas.</p> <p>2º Crema de lentejas</p> | <p>Plato único:</p> <p>Ensalada de lentejas, pepino, zanahoria, col macerada, cherris y semillas.</p> |

- ✓ **Puedes hacer 1er y 2o plato, o bien, hacer un plato único.**
Los crudos no acompañan el plato, sino que forman parte del plato.
- ✓ **Evitar beber durante las comidas. Hacerlo ½h antes o pasada la digestión. En caso de sed, beber sorbitos y siempre agua natural.**



ENTREHORAS... ¿QUÉ HACER SI TE ENTRA HAMBRE?

Estos son los momentos del día que más suelen preocupar, la sensación de hambre constante es difícil de llevar, pero no por ello debemos de siempre caer en buscar comida y comer.



Prestar atención a tu alimentación, sacar de tu día a día productos cargados de azúcares y excitantes y alimentarte de forma saludable te va ayudar a dejar de sentir la sensación constante de hambre. Tú misma lo notarás, paciencia y constancia en tus nuevos hábitos.

Mientras tanto, los recursos que puedes poner en práctica son:

- 1** ***Parar antes de llevarte cualquier cosa a la boca. Valorar si es realmente hambre o quizás son nervios, ansiedad, aburrimiento... Calma, respira y decide.***
- 2** ***Cambia lo que te ibas a comer por una alternativa saludable. Los sustitutos son una buena herramienta para iniciar cambios, pero con la idea de dejarlos ir. Entender que el cuerpo necesita hacer descansos digestivos y no estar continuamente haciendo la digestión.***

→ LÍQUIDOS:

- * Agua, agua saborizada sin azúcar ni edulcorante.
- * Infusiones sin teína.
- * Caldo vegetal.
- * Bebida vegetal sin azúcar sola o con achicoria soluble, especias, algarroba, maca...

→ SÓLIDOS:

- * 1 pieza de fruta
- * 1 vegetal: apio, zanahoria, cherries...
- * Fruta desecada (atención cantidad)
- * Frutos secos o semillas (atención cantidad)

