# Nutrición y menopausia



Especialista: Meritxell Rafael Bióloga, dietista y coach nutricional

## Importancia de la alimentación en esta etapa:

¿CÓMO VIVIR UNA MENOPAUSIA MÁS PLENA?

FAVORECER EL **GESTIÓN DESCANSO NOCTURNO** 

**EJERCICIO SALUDABLE** 

REDUCCIÓN **ESTRÉS** 

**EMOCIONAL** 

ALIMENTACIÓN

RESPIRACIÓN **CONSCIENTE** 

### 3 CLAVES PARA FAVORECER EL DESCANSO DIGESTIVO:



**CONCENTRAR COMIDAS** 

Evitar comer constantemente.



**COMBINACIÓN ALIMENTOS DIGESTIVA** 

Evitar hacer mezclas de alimentos que compliquen las digestiones.



**ALIMENTOS DE** CALIDAD.

Evitar alimentos o productos desvitalizados, especialmente ultraprocesados.



RECUERDA QUE EL CUERPO DISPONE DE MÁS ENERGÍA PARA OTRAS FUNCIONES: desintoxicar, reparar, desinflamar...



## Cambios que se producen en el cuerpo a nivel físico y emocional:

SÍNTOMAS RECURRENTES QUE PUEDEN APARECER DURANTE LA MENOPAUSIA	CÓMO DISMINUIR ESTA SINTOMATOLOGÍA
Dolor de cabeza	Jengibre: introducir el jengibre en fresco en tus infusiones, jugos de frutas y en tus comidas a diario.  En momentos de dolor intenso apostar por concentrados de jengibre, o bien 40gr de jengibre rallado fresco o recurrir a cápsulas. Evitar su uso si existen sofocos.  Cúrcuma: otra especie antiinflamatoria que puedes introducir de la misma manera que el jengibre en tu día a día. Evitar mezclar con pimienta si existe malestar estomacal o problemas digestivos y sofocos.
Malas digestiones	Detectar qué alimentos causan malestar y retirarlos. Potenciar combinaciones de alimentos para su fácil digestión.
Irratibilidad	<ul> <li>Alcachofas.</li> <li>Familia de las crucíferas como la col, coliflor y lombarda.</li> <li>Salvia.</li> <li>Sésamo.</li> <li>Puerro.</li> <li>Menta.</li> </ul>
Insomnio	Higiene del sueño: cenas de fácil digestión, evitar cenas copiosas y/o con excesivas grasas. Cenar pronto y no acostarse recién cenada. Vigilar cenas de sabores fuertes, con exceso de sal y cenas con gran cantidad de líquido que te lleven a despertarte para ir al lavabo.
Sequedad vaginal	Vitamina E: Aceite VE de semillas de girasol, usar en crudo. Semillas de girasol Frutos secos tipo: avellanas, nueces de Brasil, almendras. Espárragos y vegetales de hoja verde, como espinacas y brócoli. Aguacate Mango
Sofocos	Disminuir el consumo de proteína animal. Potenciar el consumo de proteína de fuente vegetal. Semillas de lino Germinados de alfalfa

### La combinación de los alimentos

Este concepto y práctica consiste en no realizar mezclas de alimentos en tus comidas que compliquen la digestión a tu sistema digestivo, para minimizar digestiones pesadas o malas digestiones y una absorción de los nutrientes incompleta. Por tanto, comer sencillo, es decir con pocas mezclas, facilitará tus digestiones.

El tema de las combinaciones de alimentos es amplio, y <u>se debe de poner especial atención en los casos en los que hay una sintomatología digestiva más concreta o síntomas de desnutrición</u>. Pero, sin duda, puedes poner en práctica si te apetece probar. Igualmente, siguiendo la pauta ya llevarás una combinación ideal.

Los beneficios de poner atención en cómo combinas los alimentos, los vas a notar al poco de ponerlos en práctica, y son:

SENTIRTE MÁS VITAL



AHORRO ENERGÍA PARA DIGERIR

Disponer de más energía para que el cuerpo lo invierta en otras funciones o requerimientos.





EVITAR SÍNTOMAS DIGESTIVOS MOLESTOS U OTROS

Hinchazón, gases, mucosidad, eccemas, picores, dolores de cabeza, mal humor...

MAXIMIZAR LA ABSORCIÓN DE LOS NUTRIENTES DE LOS ALIMENTOS QUE COMES

Al cuidar cómo combinas los alimentos, el sistema digestivo puede digerirlos con mayor facilidad y absorber los nutrientes que te aportan.

## Clasificación de alimentos por grupos:



Almidones



- Cereales con gluten: <u>trigo</u>, <u>centeno</u>, <u>espelta</u>, <u>kamut.</u>
- Cereales sin gluten: <u>arroz</u>, <u>maíz</u>, <u>mijo</u>.
- Pseudocereales: trigo, sarraceno, quinoa.
- Derivados de cereales y pseudocereales: pan, pastas, harina, pizza.



Féculas



<u>Patata, boniato, yuca,</u> etc. <u>Castañas, plátano</u>.



Frutas



- · Ácidas: limón, naranja, kiwi, pomelo, piña, etc.
- · Semi-dulces: mango, melocotón, albaricoque, mandarina, granada.
- Dulces: pera, higos, chiriminoya, melón, sandía.



Vegetales y hortalizas



- Hojas verdes: <u>lechugas</u>, <u>espinacas</u>, <u>acelgas</u>, <u>berros</u>, <u>canónigos</u>, <u>rúcula</u>.
- Raíces y bulbos: <u>zanahoria</u>, <u>remolacha</u>, <u>rabanitos</u>, <u>nabo</u>, <u>chiribía</u>.
- Apio, puerro, pimiento



Frutos secos



Almendras, nueces, anacardos, avellanas, pistachos, etc.



Semillas



Lino, sésamo, pipas de girasol, pipas de calabaza, cáñamo, chía.



Grasas y aceites



<u>Olivas, coco, aguacate, aceites vegetales, grasas animales</u> (mantequilla, ghee.)



Endulzantes



<u>Miel</u>, <u>siropes</u> (arce, coco, agave), <u>azúcar moreno y blanco</u> (eliminar su consumo), <u>panela</u>, <u>melaza</u>.



Legumbres



<u>Lentejas</u>, <u>garbanzos</u>, <u>judías blancas</u>, <u>pintas</u>, <u>soja</u>, <u>cacahuetes</u>, <u>guisantes</u> y <u>habas secos</u>.



Carne



- Blancas: pollo, conejo, pavo...
- · Rojas: ternera, vaca, caballo, cordero...



Pescado



- Azul: sardina, boquerón, jurel, caballá, salmón, atún...
- Blanco: merluza, bacalao, lenguado, rodaballo.
- Mariscos



Huevos



Gallina, codorniz, oca.

## Conceptos básicos de la combinación de los alimentos:

Estas premisas básicas te ayudarán a entender cómo combinar tus comidas y tener una digestión y absorción de los nutrientes óptima.

Para facilitar su comprensión, separaremos las comidas saladas de las comidas dulces:

#### COMIDAS SALADAS : VERDURAS



Puedes combinar las verduras y/o hortalizas que quieras, en ensalada o cocinadas, más un alimento concentrado principal cocinado al gusto y con un aliño saludable:

- VERDURA Y/O HORTALIZA cruda o cocinada
- 2 ALIMENTO CONCENTRADO escoge uno principal



- Cereal en grano, pasta, harina, pan, etc
- Legumbre
- · Feculentos: patata, boniato
- Producto animal: carne o pescado o huevo

(



ALIÑO SALUDABLE

Aove, mayonesa de huevo o sin huevo, semillas o frutos secos en pequeña cantidad, queso fresco o requesón en pequeña cantidad.

### COMIDAS DULCES: FRUTAS



No aceites/grasas

No vegetales (excepto lechuga, apio, espinacas)

La mejor manera es comer la fruta sola. Pero, puntualmente puedes combinar comer fruta con estas propuestas para que sean más digestivas y tengas la necesidad de comer algo más con la fruta:

MERMELADAS DE FRUTAS NATURALES



Sin azúcar o con miel, melazas o siropes (consumo moderado y en pequeña cantidad)

✓ FRUTA DESECADA

✓ BEBIDA VEGETAL



Avena, horchata, alpiste.

/ DERIVADO LÁCTEO



Queso fresco, requesón yogurt, kéfir (consumo moderado y en pequeña cantidad)

**CEREAL** 



- Grano
- Copos
- Pan sin aceite/grasa o creps
- Hinchados (excepto arroz)
- Sémolas

# Paso a paso: explicación de las 3 fases de la dieta antiinflamatoria

1

## TRANSICIÓN: 2 semanas

- · Detectar rutinas no saludables.
- Reducir consumo de ciertos productos desvitalizantes.
- Revisar despensa y nevera.

2

## ELIMINACIÓN: 3 semanas

- Retirada total de productos proinflamatorios especificados.
- Potenciar desinflamación y eliminación de tóxicos.

3

# VALORACIÓN Y REINTRODUCCIÓN : MÍNIMO 2 semanas

- · Valorar cambios.
- Reintroducción de ciertos alimentos.