



Menopausia Saludable:

Nutrición para el bienestar femenino



Centro de Nutrición
Larisa Páez[®]



La menopausia representa una etapa de cambio en las mujeres, que se acompaña de un período de transición hormonal.

En este material, exploraremos en detalle la importancia de una nutrición saludable durante la menopausia, así como consejos prácticos y recetas deliciosas para ayudar a las mujeres a enfrentar estos cambios con éxito y mantenerse saludables y felices.

¿Qué es la menopausia y por qué es importante la alimentación?

La menopausia es una etapa natural en la vida de las mujeres que marca el cese de los ciclos menstruales debido a la disminución de la producción de hormonas sexuales como el estrógeno y la progesterona. Suele ocurrir entre los 45 y 55 años de edad, aunque la edad exacta puede variar en cada mujer.

Durante la menopausia, el cuerpo experimenta una serie de cambios físicos y emocionales, y una alimentación adecuada puede desempeñar un papel fundamental en el manejo de estos cambios y en la promoción del bienestar general.

La alimentación durante la menopausia es importante por varias razones:

1. Salud ósea:

Durante la menopausia, las mujeres experimentan una pérdida de densidad ósea debido a la disminución de los niveles de estrógeno. Una dieta rica en calcio y vitamina D puede ayudar a mantener la densidad ósea y prevenir la osteoporosis, reduciendo el riesgo de fracturas óseas.

2. Salud cardiovascular:

Las mujeres tienen un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares después de la menopausia debido a cambios en los niveles hormonales. Consumir una variedad de alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, fibra, antioxidantes y fitoquímicos puede promover la salud del corazón y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

3. Control del peso:

Muchas mujeres experimentan un aumento de peso durante la menopausia debido a los cambios hormonales y a una disminución en la tasa metabólica. Optar por alimentos nutritivos y controlar las porciones puede ayudar a prevenir ese aumento de peso y mantener un peso saludable a largo plazo.

4. Salud mental y emocional:

La alimentación puede tener un impacto en el estado de ánimo y la salud mental durante la menopausia. Una dieta equilibrada que incluya alimentos que promuevan la salud cerebral, como ácidos grasos omega-3, puede ayudar a mantener la función cognitiva y reducir el riesgo de trastornos del estado de ánimo disminuyendo el riesgo de depresión y ansiedad.



Principios de una alimentación saludable en esta etapa de la vida

Durante la menopausia, es importante seguir algunos principios básicos para mantener una alimentación saludable:

1. Variedad:

Consuma alimentos de todos los grupos alimenticios para garantizar una ingesta adecuada de nutrientes esenciales.

2. Equilibrio:

Opte por una dieta equilibrada que incluya una combinación de carbohidratos (arroz integral, leguminosas, tubérculos, pastas y panes integrales), proteínas (pescados, pollo, huevo, carnes baja en grasa), grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, semillas), frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa.

3. Moderación:

Limite el consumo de alimentos procesados, azúcares añadidos, grasas saturadas y trans.

4. Hidratación:

Consuma suficiente agua durante el día para mantener la hidratación adecuada y apoyar la salud en general.

5. Planificación:

Planifique sus comidas con anticipación y procure elegir snacks saludables.



Nutrientes esenciales durante la menopausia

Durante la menopausia, es crucial prestar atención a la ingesta de nutrientes esenciales para mantener la salud óptima y mitigar los efectos adversos de esta etapa de la vida. A continuación, explicaremos la importancia de varios nutrientes clave y proporcionaremos recomendaciones alimenticias y recetas específicas para garantizar una ingesta adecuada durante esta etapa.

Calcio y vitamina D

Importancia para la salud ósea:

Durante la menopausia, las mujeres experimentan una disminución en los niveles de estrógeno, lo que puede llevar a una pérdida de densidad ósea y aumentar el riesgo de osteoporosis. El calcio y la vitamina D son esenciales para mantener la salud ósea y ayudan a prevenir la osteoporosis. El calcio es un componente fundamental del tejido óseo, mientras que la vitamina D ayuda al cuerpo a absorber y utilizar el calcio de manera efectiva.

Fuentes alimenticias y recomendaciones de ingesta diaria:

- Fuentes de calcio: lácteos bajos en grasa (leche, yogurt, queso), vegetales de hoja verde oscuro (espinacas, kale), almendras, sardinas enlatadas.
- Fuentes de vitamina D: exposición al sol, pescados grasos (salmón, caballa, atún), yema de huevo, hígado, alimentos fortificados (leche, jugo de naranja).
- Recomendaciones de ingesta diaria: Se recomienda que las mujeres de 51 años o más consuman 1200 mg de calcio al día y 600 UI de vitamina D. Para mujeres con deficiencia de vitamina D, puede ser necesaria una suplementación adicional.

Ideas de recetas ricas en calcio y vitamina D:

- Ensalada de espinacas con almendras y sardinas.
- Salmón al horno con brócoli y queso.
- Batido de banano, yogurt y leche fortificada con vitamina D.



Ácidos Grasos Omega-3

Beneficios para la salud cardiovascular y cerebral:

Durante la menopausia, las mujeres tienen un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares debido a los cambios hormonales. Los ácidos grasos omega-3 son conocidos por sus efectos beneficiosos sobre la salud cardiovascular y cerebral; pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y a mejorar el estado de ánimo. Pueden ayudar a reducir la inflamación, mejorar los niveles de colesterol y proteger contra enfermedades cardíacas y trastornos cognitivos.

Alimentos ricos en omega-3 y recetas recomendadas:

- Pescados grasos: salmón, trucha, sardinas, arenques.
- Semillas y nueces: semillas de chía, semillas de lino, nueces.

Ideas de recetas recomendadas:

- Salmón a la parrilla con salsa de limón y hierbas
- Ensalada de espinacas con nueces y aguacate
- Batido de frutos rojos con semillas de chía.

Fibra

Papel en la salud digestiva y control del peso:

La fibra dietética es crucial para mantener la salud digestiva y regularidad intestinal durante la menopausia. También puede ayudar a controlar el peso al proporcionar una sensación de saciedad y regular los niveles de azúcar en sangre.

Alimentos con alto contenido de fibra y sugerencias de recetas:

- Frutas y verduras frescas: manzana, pera, brócoli, zanahoria.
- Granos enteros: avena, quinoa, arroz integral.
- Leguminosas: lentejas, garbanzos, frijoles negros.

Ideas de recetas recomendadas:

- Ensalada de quinoa con vegetales asados
- Sopa de lentejas con verduras
- Batido verde con espinacas y frutas.



Proteína

Importancia para la salud muscular y saciedad:

Las proteínas son esenciales para mantener la masa muscular, promover la recuperación y proporcionar una sensación de saciedad después de las comidas.

Durante la menopausia, una ingesta adecuada de proteínas puede ayudar a prevenir la pérdida muscular y controlar el apetito.

Fuentes de proteínas y platos saludables con alto contenido proteico:

- Carnes magras: pollo, pavo, carne de res magra.
- Pescados y mariscos: salmón, camarones, bacalao.
- Productos lácteos bajos en grasa: yogurt griego, queso cottage, leche.
- Alternativas vegetarianas: tofu, tempeh, leguminosas.

Ideas de recetas recomendadas:

- Ensalada de pollo con aguacate
- Sopa de lentejas con pollo.
- Filete de salmón al horno con espárragos.



Abordando los síntomas de la menopausia desde una perspectiva nutricional

Importancia para la salud muscular y saciedad:

1. Calidad del Sueño

Muchas mujeres experimentan dificultades para conciliar el sueño durante la menopausia, lo que puede afectar su calidad de vida y bienestar general.

Recomendaciones nutricionales: evite la cafeína y los alimentos picantes antes de acostarse, ya que pueden contribuir a tener problemas con el sueño. En su lugar, opte por alimentos ricos en triptófano, como banano, nueces y productos lácteos, que pueden ayudar a promover el sueño.

2. Resequedad

La sequedad vaginal es común durante la menopausia y puede causar molestias e incomodidad.

Recomendaciones nutricionales: aumente su ingesta de agua y consuma alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como pescados grasos y semillas de chía, que pueden ayudar a mejorar la lubricación y la hidratación.

3. Cambios en el estado de ánimo

Los cambios hormonales durante la menopausia pueden contribuir a cambios en el estado de ánimo, como la irritabilidad y la ansiedad.

Recomendaciones nutricionales: priorice una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras. Limite el consumo de alimentos procesados y azúcares refinados, que pueden afectar negativamente el estado de ánimo.

4. Calores o Bochornos

Los calores o bochornos son uno de los síntomas más comunes de la menopausia y pueden causar incomodidad y sofocos repentinos.

Recomendaciones nutricionales: evite los alimentos picantes, el alcohol y la cafeína, que pueden desencadenar los calores. En su lugar, opte por comidas ligeras y frescas, como ensaladas, batidos de frutas y vegetales.



Recetas saludables para la menopausia

1. Ensalada de espinaca y salmón

Esta ensalada combina espinacas frescas, ricas en calcio y hierro, con salmón, una excelente fuente de ácidos grasos omega-3. Se puede aderezar con una vinagreta de limón y aceite de oliva para un toque delicioso y saludable.

Ingredientes:

- Espinacas frescas
- Filete de salmón
- Aguacate
- Tomates cherry
- Almendras
- Aceite de oliva Salat.
- Jugo de limón.



Preparación:

1. Lavar y secar las espinacas.
2. Cocinar el salmón al horno o a la parrilla hasta que esté tierno.
3. Mezclar las espinacas con el salmón y añadir otros ingredientes al gusto, como aguacate o nueces.
4. Aliñar con una vinagreta hecha de jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.



2. Batido de frutas y semillas de chía

Este batido es una opción rápida y fácil para aumentar la ingesta de omega-3 y otros nutrientes durante la menopausia. Combina frutas ricas en antioxidantes como frutos rojos con semillas de chía, que son una excelente fuente de fibra y omega-3.

Ingredientes:

- Banano maduro
- Frutos rojos congeladas (moras, fresas, arándanos)
- Semillas de chía
- Bebida vegetal de Nature's Heart

Preparación:

1. Mezclar en una licuadora frutos congelados, banano, bebida de almendra y semillas de chía.
2. Licuar hasta obtener una consistencia suave y homogénea.
3. Servir en un vaso y disfrutar de esta bebida refrescante y nutritiva.





3. Pollo al Horno con brócoli y quinoa

Esta receta equilibrada combina pollo horneado, brócoli y quinoa, proporcionando una buena dosis de calcio y proteínas.

Ingredientes:

- Filete de pechuga de pollo
- Brócoli
- Quinoa
- Aceite de oliva Salat.
- Ajo.

Preparación:

1. Precalentar el horno y hornear el pollo sazonado hasta que esté cocido.
2. Hervir la quinoa y cocinar el brócoli al vapor.
3. Servir el salmón con la quinoa y el brócoli al lado para una comida completa y nutritiva.





Les compartimos productos recomendados para la etapa de la menopausia:

• Deligurt Topping Dos Pinos

Es un yogurt bajo en grasa y azúcar, por lo que es ideal para la merienda. Los yogurts son importantes para el sistema gastrointestinal y la microbiota por su aporte de probióticos, lo que favorece a un sistema inmune y digestivo saludable. Sin dejar de lado que este viene con granola para terminar de complementar la merienda con carbohidratos complejos.



• Bebidas vegetales Nature's Heart

Para algunas mujeres, la leche de vaca puede causar sensibilidad o intolerancia y puede empeorar durante la menopausia.

Las bebidas vegetales de Nature's Heart pueden ser una alternativa menos alergénica y más fácil de digerir.



• Aceite de oliva Salat

El aceite de oliva contiene antioxidantes, como la vitamina E y los polifenoles, que pueden ayudar a combatir el estrés oxidativo y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares y cáncer, que pueden aumentar durante la menopausia.



• Leguminosas Don Pedro

Son excelentes durante la menopausia debido a su alto contenido de proteínas vegetales, esenciales para la salud muscular y ósea; ricas en fibra, promoviendo la salud digestiva y controlando los niveles de glucosa en sangre. Contienen fitoestrógenos naturales que pueden ayudar a equilibrar los niveles hormonales. Además, son una buena fuente de minerales como hierro, calcio y magnesio, fundamentales para la salud ósea y muscular.



• Leche alta en proteína Dos Pinos

Es una excelente fuente de proteína de alta calidad, fundamental para mantener la salud muscular y ósea en esta etapa de la vida. Además, proporciona calcio y vitamina D, esenciales para la salud ósea y dental. La leche también aporta otros nutrientes clave como potasio y vitaminas del complejo B.



• Sardinias Sardimar

Son una fuente concentrada de ácidos grasos omega-3, que ayudan a reducir la inflamación y promueven la salud cardiovascular, crucial en esta etapa de la vida. Además, son ricas en proteínas de alta calidad, fundamentales para la salud muscular y ósea. Las sardinias también son una fuente natural de calcio y vitamina D, importantes para la salud ósea y dental.





La menopausia, aunque conlleva cambios significativos en la vida de las mujeres, no tiene por qué ser una etapa llena de malestar. Es esencial comprender el papel fundamental que desempeña una dieta saludable en el manejo de los síntomas asociados con esta transición. Al optar por alimentos ricos en nutrientes esenciales como calcio, vitamina D y ácidos grasos omega-3, las mujeres pueden fortalecer su salud ósea, cardiovascular y emocional. Estos nutrientes no solo ayudan a prevenir la pérdida ósea y reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, sino que también pueden influir positivamente en el estado de ánimo y la salud mental.

La inclusión de una variedad de alimentos nutritivos en la dieta diaria durante la menopausia no solo es una estrategia para mantener la salud física, sino que también puede tener un impacto significativo en el bienestar emocional.

Las recetas deliciosas y fáciles de preparar presentadas en este material ofrecen una forma práctica y sabrosa de incorporar estos nutrientes esenciales en la dieta diaria. Desde ensaladas llenas de calcio hasta platos principales con pescados grasos ricos en omega-3, estas recetas están diseñadas para satisfacer tanto las necesidades nutricionales como los gustos personales, lo que permite a las mujeres disfrutar de una menopausia saludable y activa, mientras exploran nuevas opciones culinarias.

Además de los beneficios físicos evidentes, una dieta saludable durante la menopausia también puede mejorar la calidad de vida en general. Al sentirse físicamente fuertes y emocionalmente equilibradas, las mujeres pueden enfrentar los desafíos de esta etapa con confianza y vitalidad. Al adoptar hábitos alimenticios saludables y disfrutar de una variedad de alimentos nutritivos y deliciosos, las mujeres pueden abrazar la menopausia como una nueva fase de crecimiento y bienestar.

En resumen, una dieta balanceada durante la menopausia no solo es un medio para mantener la salud física, sino también una herramienta poderosa para promover el bienestar y la felicidad en esta etapa de la vida.



Bibliografía

- Asociación Americana de la Menopausia. (2021). Menopausia y salud ósea. <https://www.menopause.org/for-women/menopauseflashes-bone-health-and-heart-health/menopause-and-bone-health>
- Instituto Nacional de Salud. (2021). Hoja informativa sobre calcio para profesionales de la salud. Oficina de Suplementos Dietéticos. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Calcium-HealthProfessional/>
- Instituto Nacional de Salud. (2021). Hoja informativa sobre vitamina D para profesionales de la salud. Oficina de Suplementos Dietéticos. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-HealthProfessional/>
- Fundación Cardíaca Americana. (2022). Ácidos grasos omega-3 y enfermedad cardíaca. <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats/omega-3-fatty-acids>



@centrodenutricionlarisapaez

SABANA: 4000-0717 • **CURRIDABAT:** 2271-7010 • **SANTA ANA:** 2100-3434