

# Dieta en la menopausia

La osteoporosis, el estreñimiento, el aumento de peso y el mayor riesgo cardiovascular son factores a tener en cuenta durante esta etapa

Una alimentación variada y equilibrada, junto con una frecuente actividad física, tienen una repercusión muy positiva en la salud y bienestar de la mujer. Los expertos en nutrición recomiendan realizar de 4 a 5 comidas al día y evitar las dietas monótonas y restrictivas si éstas no son obligatoriamente necesarias.

Las frutas, verduras y hortalizas, junto con los cereales integrales, evitan la tendencia al estreñimiento muy propia de esta etapa.

Durante la menopausia el riesgo cardiovascular de la mujer aumenta, por lo que es muy recomendable una dieta pobre en grasas saturadas y colesterol y, por el contrario, muy rica en pescado azul y con predominio de grasas de origen vegetal. Para aquellas personas que siguen una dieta vegetariana deberán buscar los Omega 3 en fuentes vegetales como las algas.

## Lista de grasas saturadas

- > Carne de cerdo, de cordero y rojas
- > Jamón
- > Salchichas
- > Tocino y embutidos
- > Hamburguesas
- > Leche entera
- > Quesos maduros
- > Crema de leche
- > Manteca
- > Yema de huevo
- > Crustáceos
- > Aceite de coco o de palma
- > Pasteles, bizcochos y dulces
- > Salsas como la mayonesa

En la menopausia aumenta también el riesgo de osteoporosis, por lo que es sumamente recomendable la actividad física regular (caminar, por ejemplo, una o dos horas al día) y un consumo de calcio suficiente (1200-1500 mg/día). La leche es el alimento que reúne más calcio con el menor aporte energético. Aquellas personas intolerantes a la lactosa o que no les guste la leche deberán buscar otras alternativas.

## Alimentos ricos en calcio

- 1 Verduras y hortalizas.** Las espinacas, la col rizada, la cebolla y los berros. Otras verduras ricas en calcio son la acelga, los grelos, el cardo y el brócoli.
- 2 Legumbres.** Alimentos vegetales como las judías blancas, los garbanzos cocidos, las lentejas y la soja, son legumbres ricas en calcio.
- 3 Frutas.** Algunos frutos secos también son alimentos vegetales ricos en calcio, como las nueces, las avellanas y los pistachos.

**4 Alimentos de origen animal.** Existen multitud de fuentes de calcio de origen animal, pero las más conocidas son la leche y sus derivados por su alta cantidad. Derivados de la leche ricos en calcio son el yogur o los quesos.

**5 Calcio del huevo.** El huevo, alimento básico de la mayoría de las dietas del mundo, también es un alimento que contiene calcio.

**6 Calcio en pescados, mariscos, moluscos y crustáceos.**

Hay una amplia variedad de pescados ricos en calcio, como las anchoas, sardinas, lenguado y salmón. También hay mariscos con calcio: las gambas o los langostinos. El pulpo, los mejillones, las vieiras o las ostras también son alimentos con una buena cantidad de calcio.

## La dieta del día a día

### > LUNES

#### Desayuno

250 ml de leche descremada o batido de soja  
40 g de cereales integrales  
1 Kiwi

#### Media mañana

1 Yogur descremado  
1 Té verde

#### Comida

200 g de espinacas y zanahoria cocidas con 100 g de patata  
150 g de salmón a la plancha  
200 g de sandía

#### Merienda

1 Biscote  
40 g de queso fundido  
1 Infusión de maría luisa

#### Cena

Ensalada verde  
1 Pechuga de pollo al papillote con cebolla y hierbas aromáticas  
1 Yogur descremado

### > MARTES

#### Desayuno

250 ml de leche descremada o batido de soja  
60 g de pan de centeno con tomate y 1 cucharada de aceite de oliva virgen  
1 Kiwi

#### Media mañana

1 Yogur descremado  
1 Infusión de poleo-menta

#### Comida

200 g de brócoli al vapor con 100 g de patata  
150 g de merluza a la plancha  
1 Pera

### Merienda

150 g de fresones  
40 g de queso fresco  
1 Infusión de mejorana

### Cena

1 Taza de zumo de tomate  
1 Brocheta de atún fresco, champiñones y calabacín a la plancha  
1 Yogur descremado

## > MIÉRCOLES

### Desayuno

250 ml de leche descremada o batido de soja  
40 g de muesli con frutos secos

### Media mañana

1 Yogur descremado  
1 Infusión de té blanco

### Comida

200 g de verduras asadas (tipo escalibada)  
1 Hamburguesa vegetal (de seitán y tofu) con ensalada de arroz  
3 Ciruelas frescas

### Merienda

1 Cuajada  
1 Infusión de verbena

### Cena

Judías verdes cocidas con 100 g de patata  
1 Rape a la plancha con ensalada de tomate  
1 Yogur descremado

## > JUEVES

### Desayuno

250 ml de leche descremada o batido de soja  
40 g de cereales integrales  
2 Rodajas de piña natural

### Media mañana

1 Yogur descremado  
1 Infusión de roisboos

### Comida

Ensalada con canónigos, manzana, pepino, apio y 3 nueces  
200 g de lentejas con verduras (zanahoria, tomate, cebolla y calabacín)  
1 Kiwi

### Merienda

1 Yogur descremado  
1 Infusión de boldo

### Cena

Espaguetis con salsa de tomate y 1 cucharada sopera de queso permesano en polvo  
1 Tortilla de setas (1 huevo, champiñones, gírgolas, ajo)  
1 Nectarina

## > VIERNES

### Desayuno

250 ml de leche descremada o batido de soja  
60 g de pan integral con confitura de albaricoque

### Media mañana

1 Naranja  
1 Infusión de té verde

### Comida

1 Ensalada con lechuga, cebolla, tomate, 100 g de judías blancas y 30 g de queso fundido  
1 Caballa a la plancha con limón  
200 g de melón

### Merienda

1 Yogur descremado con 1 cuch. de pasas de corinto  
1 Infusión de manzanilla con anís

### Cena

Alcachofas al horno  
1 Muslo de pollo a la plancha con 1 patata asada y ensalada de rúcula  
1 Melocotón

## > SÁBADO

### Desayuno

250 ml de leche descremada o batido de soja  
40 g de copos de avena

1 kiwi

### Media mañana

1 Yogur descremado  
1 Infusión de té negro

### Comida

200 g de acelgas estofadas con patata, cebolla y zanahoria  
1 Dorada a la sal con espárragos trigueros a la plancha  
Macedonia de fruta natural (melocotón, pera, uva y plátano)

### Merienda

1 Yogur descremado  
1 Infusión de verbena

### Cena

Ensalada de endibias  
Calamares a la plancha con ajo y perejil  
1 Pimiento asado  
1 Sorbete de limón

## > DOMINGO

### Desayuno

250 ml de leche descremada o batido de soja  
2 Biscotes con queso fresco y compota de manzana

### Media mañana

2 Rodajas de piña natural  
1 Infusión de té blanco

### Comida

Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)  
Escalopines de pechuga de pavo rellenos de jamón serrano, espárragos y queso  
Macedonia de frutos rojos (fresas, frambuesas, hijos frescos, uva)

### Merienda

1 Batido de soja con cacao en polvo (frío o caliente)  
2-3 Galletas de sésamo

### Cena

Ensalada de tomate, lechuga, pepino, zanahoria y maíz dulce  
1 Filete de mero al papillote con hierbas aromáticas  
1 Yogur desnatado