

## **INFORMACIÓN PARA MUJERES RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN LA MENOPAUSIA**

### **¿Por qué es importante seguir estos consejos?**

- Porque le ayudarán a mantener un peso saludable y a prevenir la osteoporosis y el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

### **Recomendaciones dietéticas generales:**

- Seguir una alimentación saludable basada en alimentos de origen vegetal como frutas, hortalizas, frutos secos, legumbres y cereales y derivados integrales (arroz, pasta, pan...)
- Evitar alimentos ricos en grasas saturadas, sal y/o azúcares tales como los aperitivos de bolsa, muchos cereales de desayuno, bollería, comida rápida, gran parte de los precocinados, bebidas azucaradas, etc.
- Reduzca el tamaño de las raciones para evitar el aumento de peso.
- Asegure un aporte adecuado de calcio y vitamina D a través de lácteos, también las legumbres, pescados, frutos secos, frutas desecadas, hortalizas de hoja verde o las bebidas vegetales enriquecidas en calcio y vitamina D.
- La exposición al sol durante 15 minutos de cara, antebrazos y/o piernas, en las horas no centrales del día, pueden ayudarle a cubrir sus necesidades de vitamina D.
- En caso de presentar sofocos, evitar los posibles desencadenantes como pueden ser los ambientes calurosos, las bebidas o comidas calientes, las especias o alimentos picantes, así como el café y el té, y las bebidas con alcohol.
- Procure seguir horarios regulares de comidas y evite cenas copiosas.
- Evite las bebidas alcohólicas. Si las toma, no exceda de 1 bebida al día, e intente no tomarlas a diario.

### **Otras recomendaciones**

- No tome ningún suplemento dietético para reducir la frecuencia e intensidad de los sofocos, si no se le recomiendan en su centro de salud. Existen interacciones entre complementos dietéticos y medicamentos por lo que antes de utilizarlos, consulte primero las posibles interacciones.
- Manténgase físicamente activa. Pida información en su centro de salud sobre las rutas saludables y los grupos de paseo (<http://e-alvac.caib.es/es/rutas-rutas.html>).
- No fume y evite la exposición al humo del tabaco

### **Recomendaciones generales de compra y de cocinado:**

- Utilice productos frescos y de proximidad, preferentemente.
- Planifique la lista de la compra. Evite hacer la compra en momentos de hambre, y límitese a la lista de alimentos del menú recomendado.
- Utilice técnicas culinarias variadas, preferentemente las que requieran poca grasa, tales como la plancha, vapor, hervido, salteado, horno, papillote, etc.
- Recupere recetas tradicionales a base de legumbres, pescados, aves, huevos, en especial las cocinadas con base de hortalizas.
- Desgrase todas las carnes antes de cocinarlas.
- Cocine con poca sal, asegure que sea sal yodada, y use hierbas aromáticas y especias para potenciar el sabor de sus platos.
- Utilice aceite de oliva tanto para cocinar como para aliñar, mejor si es virgen extra.

## Grupos de alimentos y recomendaciones de consumo:

		Observaciones
Hortalizas	Hortalizas de cualquier tipo cocinadas o crudas. <b>Al menos, 2 raciones/ día.</b>	
Frutas	Fruta fresca de temporada o fruta desecada como dátiles, orejones, pasas, ciruelas secas. <b>Al menos, 3 raciones/ día.</b>	Zumos no más de un vaso al día y evitar néctares.
Cereales Tubérculos	Pan moreno o integral, pasta, arroz y cuscús integrales, quínoa. Cereales de desayuno integrales sin azucarar. Patata, boniato, yuca. <b>Entre 4-5 raciones/ día.</b>	
Aceites Vegetales y Frutos secos	Aceite de oliva, preferentemente virgen extra. Otros aceites (girasol, maíz, soja, etc.). Frutos secos sin sal: almendras, nueces, avellanas, pistachos, etc. <b>3 a 6 raciones/día de aceite de oliva y 1 ración al día de frutos secos.</b>	
Lácteos	Leche semidesnatada o desnatada, yogures y quesos bajos en grasa. <b>2 raciones/ día.</b>	En el caso de optar por bebidas vegetales, escoger sin azúcar y enriquecidas en calcio y vitamina D.
Legumbres	Garbanzos, lentejas, alubias, guisantes secos, habas, etc. <b>Al menos 3 raciones / semana.</b>	
Huevos y derivados	Huevo de gallina, codorniz bien cocinados. <b>Al menos, 3 raciones / semana.</b>	
Pescados y derivados	Pescado blanco: bacalao, merluza, rape, lenguado, dorada, lubina, rodaballo, corvina. Pescado azul: sardinas, emperador, caballa, anchoas, salmón, trucha, atún. Marisco: gambas, berberechos, almejas, mejillones. <b>Entre 2 y 3 raciones/ semana.</b>	
Carnes y derivados	Carnes magras blancas: pollo, pavo, conejo. Carne muy magra de cerdo (lomo o solomillo). <b>Entre 2 y máximo 4 veces a la semana.</b>	Ternera o cordero, y otras carnes de cerdo, embutidos y fiambres. <b>No cada semana .</b>
Azúcar, productos azucarados o edulcorados	Azúcar en general, mermeladas, miel, galletas y demás productos de bollería, sean o no caseros, cacao, chocolates, cereales de desayuno con azúcar, miel o con chocolate. <b>Cuanto menos consumo, mejor.</b> Edulcorantes de cualquier tipo: aspartamo, sacarina, fructosa, estevia, etc.	
Bebidas no alcohólicas	<b>Tome agua durante las comidas y entre horas en función de la sed</b>	Evitar el consumo de refrescos y bebidas energéticas con alto contenido en cafeína. Moderar el consumo de café o té.
Bebidas alcohólicas	<b>Evitar el consumo de bebidas alcohólicas.</b>	

## Menú genérico de 1 semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	Lácteo o bebida vegetal, cereal integral, AOVE, hortalizas, fruta fresca o seca, frutos secos						
<b>Media Mañana</b>	Fruta fresca o seca, frutos secos, cereal integral, AOVE, hortalizas, leche, yogur o bebida vegetal						
<b>Comida</b>	Hortalizas Patata Legumbre Fruta	Hortalizas Pasta int* Pescado Fruta	Hortalizas Arroz int* Legumbre Fruta	Hortalizas Quínoa Carne Fruta	Hortalizas Pan int* Legumbre Fruta	Hortalizas Arroz int* Huevo Fruta	Hortalizas Pasta int* Pescado Fruta
<b>Merienda</b>	Fruta fresca o seca, frutos secos, cereal integral, AOVE, hortalizas, leche, yogur o bebida vegetal						
<b>Cena</b>	Hortalizas Arroz int* Carne Fruta	Hortalizas Patata Huevo Fruta	Hortalizas Pan int* Pescado Fruta	Hortalizas Patata Huevo Fruta	Hortalizas Maíz Carne Fruta	Hortalizas Cuscús Legumbre Fruta	Hortalizas Pan int* Huevo Fruta

- AOVE: Aceite de Oliva Virgen Extra. \*int: Integral.

## Menú ejemplo de 1 semana:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b>	Vaso de leche semidesnatada o bebida vegetal y tostadas de pan moreno o integral con AOVE y tomate a rodajas.						
<b>Media Mañana</b>	Yogur y albaricoques secos						
<b>Comida</b>	Ensalada de patata con cogollos, tomate, pimiento, alubias y aceitunas negras Fruta	Sopa de pescado y dorada al horno con cebolla, puerros y zanahoria Fruta	Salteado de cebolla, espinacas, arroz integral y garbanzos con cúrcuma y curry Fruta	Quínoa con pisto de verduras – calabacín, pimiento, berenjena y conejo Fruta	Ensalada con nueces y pan moreno con hummus de garbanzos Fruta	Arroz con verduras y huevo cocido Fruta	Ensalada de hortalizas variadas con aguacate Fideuá de verduras y pescado Fruta
<b>Merienda</b>	Yogur con fruta de temporada troceada con copos de cereales integrales sin azucarar y nueces picadas						
<b>Cena</b>	Champiñones con arroz integral y filete de pavo a la plancha Fruta	Tortilla de patata cocida con ensalada con nueces Fruta	Salmón al vapor con ensalada variada con piña Pan moreno o integral Fruta	Tortilla a la francesa con ensalada de patata –pimiento rojo asado y alcaparras Fruta	Fajitas de maíz con salteado de verduras y pollo campero Fruta	Ensalada de hortalizas con cuscús y garbanzos Fruta	Revuelto de huevo campero con cebolla y espárragos. Tomate aliñado y Pan moreno o integral Fruta

## Herramientas de autoevaluación:

- La mejor manera para comer de forma saludable es que planifique las comidas en función de las recomendaciones de consumo, tal y como queda reflejado en el menú genérico.
- Compruebe que consume hortalizas (frescas en forma de ensalada o cocinadas) cada día, al menos en la comida y en la cena.
- Confirme que los alimentos como el pan, la pasta, el arroz son integrales.

- Valore si a la semana consume al menos 3 veces legumbres.
- Compruebe que toma suficientes lácteos y otras fuentes de calcio como legumbres, frutos secos, hortalizas de hoja, etc.

**Para saber más:**

- Alimentación saludable y vida activa  
<http://e-alvac.caib.es/es/index.html>
- Estilos de vida saludables.  
<http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/home.htm>
- Portal salud de Balears <http://www.caib.es/sites/salut/es/portada-45138/?mcont=99826>