

# DIETA MENOPAUSIA

MUJER



## ¿POR QUÉ DEBO CONTROLAR LA DIETA DURANTE LA MENOPAUSIA?

La menopausia es la situación que se produce en la mujer cuando finaliza la menstruación, eso sucede cuando sufre principalmente una reducción de los estrógenos (hormonas sexuales), que suele ocurrir entorno a los 50 años. Estos cambios afectan tanto a nivel hormonal, como en el estado de ánimo y en la alimentación, ya que al ver que se va acumulando peso fácilmente, la mujer tiende a alterar su alimentación comiendo menos, sobretodo en la cena. Si a esto se suma la alteración anímica, es cuando se empieza a picar entre horas para saciar esa “ansiedad”.

Algunas de las causas por las que se gana peso, es debido a que la falta de estrógenos provoca un aumento del tejido graso en la zona abdominal, ya que el cuerpo tiene mayor dificultad en quemar la grasa procedente de la dieta por lo que tiende a acumularla en esta zona.

Estas alteraciones provocan cambios en los niveles sanguíneos de colesterol (lípidos) por lo que supone un riesgo de sufrir alteraciones en el colesterol.

Es por esto y otros motivos, que se debe prestar especial atención a la alimentación una vez se empieza este cambio hormonal. Y hacer ejercicio físico para mantenerse activa.

	<b>DESAYUNO</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>CENA</b>
<b>LUNES</b>	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON COPOS DE AVENA, SEMILLAS DE CHIA Y FRUTA CORTADA	INFUSIÓN / TÉ  1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	MERLUZA AL HORNO, CON UN TOMATE RALLADO A MODO DE SALSA, CON UNA PIZCA DE AOVE, ORÉGANO, PIMIENTA Y SAL, Y BASE DE ESPINACAS HERVIDAS	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR, CON 1 CUCH. PEQUEÑA DE SEMILLAS DE CHÍA	SALTEADO DE GAMBAS PELADAS CON AJO, CALABACÍN LAMINADO, CHAMPIÑONES Y PEREJIL
<b>MARTES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON QUESO FRESCO, CON UN TOQUE DE ORÉGANO, UN POCO DE AOVE Y SAL KIWI (CAFÉ)	INFUSIÓN / TÉ  1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	ENSALADA DE JUDIA VERDE CON GARBANZOS, UN TOMATE PICADO, CEBOLLA MORADA PICADA, UN HUEVO DURO Y UN TOQUE DE SEMILLAS DE LINO, CON 1 CUCH. DE AOVE Y UNA PIZCA DE SAL	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR, CON 1 CUCH. PEQUEÑA DE SEMILLAS DE CHÍA	FILETE FINO DE PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA AL GUSTO DE ESPECIAS, CON UNA PATATA PEQUEÑA Y VERDURAS AL VAPOR
<b>MIERCOLES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE PEQUEÑO UNTADO CON UNA PIZCA DE PIMIENTA Y SAL KIWI (CAFÉ)	INFUSIÓN / TÉ  1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	ENSALADA DE PASTA INTEGRAL DE ESPELTA CON 4 CHERRYS, BRÓCOLI, CALABACÍN Y UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL, ALIÑAR CON AOVE Y SAL	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR, CON 1 CUCH. PEQUEÑA DE SEMILLAS DE CHÍA	SALMÓN CON UNA RODAJA DE LIMÓN Y PEREJIL FRESCO, CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS SALPIMENTADOS
<b>JUEVES</b>	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON COPOS DE AVENA, SEMILLAS DE CHIA Y FRUTA CORTADA	INFUSIÓN / TÉ  1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ROMERO, CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS SALTEADAS, CON	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR, CON 1 CUCH. PEQUEÑA DE SEMILLAS DE CHÍA	CREMA DE VERDURAS, SIN PATATA NI LÁCTEOS, CON BASE DE PUERRO PESCADO BLANCO AL HORNO CON UNA PATATA PEQUEÑA, CONDIMENTAR TODO CON TOMILLO Y AOVE
<b>VIERNES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE PEQUEÑO UNTADO CON UNA PIZCA DE PIMIENTA Y SAL KIWI (CAFÉ)	INFUSIÓN / TÉ  1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	ENSALADA DE RÚCULA CON LENTEJAS, UN PUÑADO DE TOMATES CHERRYS, 2 HUEVOS DUROS Y CEBOLLA ALIÑO DE VINAGRE DE MÓDENA Y AOVE	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR, CON 1 CUCH. PEQUEÑA DE SEMILLAS DE CHÍA	SÉPIA O CALAMAR A LA PLANCHA, CON AJO Y PEREJIL Y VERDURAS AL HORNO
<b>SÁBADO</b>	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON COPOS DE AVENA, SEMILLAS DE CHIA Y FRUTA CORTADA	INFUSIÓN / TÉ  1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE HOJA VERDE CONDIMENTADA ( ZANAHORIA RALLADA, CEBOLLA, PEPINO, TOMATE, RÁBANOS, PIMIENTO...ETC.)	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR, CON 1 CUCH. PEQUEÑA DE SEMILLAS DE CHÍA	1 PORCIÓN DE TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN, CON ENSALADA DE TOMATE Y CANÓNIGOS
<b>DOMINGO</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN IBÉRICO KIWI (CAFÉ)	INFUSIÓN / TÉ  1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	1/2 BERENJENA RELLENA AL HORNO, MEZCLAR LA PULPA CON VERDURAS Y 1 LATA DE ATÚN AL NATURAL o CARNE PICADA, CON 1 CORTE FINO DE MOZZARELLA Y ORÉGANO AL HORNO	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR, CON 1 CUCH. PEQUEÑA DE SEMILLAS DE CHÍA	1 VASO DE CALDO DE POLLO  TORTILLA DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES (O REVUELTO)

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.

Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.