

# DIETA MUJER A PARTIR DE LOS 40

MUJER



## ¿POR QUÉ SEGUIR UNA DIETA A PARTIR DE LOS 40?

A partir de los 40, la mujer se va acercando poco a poco a los 50 y con ello, a la menopausia, y es cuando da lugar a ciertos cambios en el organismo como la disminución de la masa muscular, el metabolismo se vuelve más lento y aparecen cambios hormonales que hacen que no sea tan fácil bajar de peso como quizá podía resultarlo unos años atrás.

Sin embargo el método no varía mucho de cuando se tenía 20 o 30 años. Claro que también afecta mucho, como hayamos tratado a nuestro cuerpo durante todos estos años.

Debemos empezar a adquirir unos hábitos de alimentación junto a un estilo de vida saludable, acorde a nuestra edad y necesidades.

A estas edades hay que empezar a cuidarse en todos los aspectos. La piel pierde su elasticidad y capacidad de recuperación frente a agentes externos como el tabaco o el estrés, y los daños provocados por el sol aparecen en forma de manchas y arrugas, cada vez más irreversibles.

Y lo mismo ocurre a nivel interno, la grasa cada vez se acumula con mayor facilidad y cuesta más trabajo desprenderse de ella, y nuestro metabolismo no trabaja al mismo ritmo que a los 20 años, por eso es importante cuidarse tanto por dentro como por fuera para mantenernos más fuertes y saludables ante un inevitable envejecimiento que cada vez irá achacando con más síntomas.

	<b>DESAYUNO</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>CENA</b>
<b>LUNES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO (CAFÉ o TÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE ESPINACAS FRASCAS CON LENTEJAS, 4 CHERRYS, 1 LATA DE ATÚN EN ACEITE DE OLIVA Y CEBOLLA MORADA, ALIÑO DE VINAGRETA DE MÓDENA, AOVE, PIMIENTA Y SAL	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	SALTEADO AL WOK DE DE GAMBAS PELADAS CON AJO, Y VERDURAS CORTADAS A LA JULIANA, CON UN TOQUE DE SEMILLAS DE SÉSAMO
<b>MARTES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON QUESO FRESCO, CON UN TOQUE DE ORÉGANO, AOVE Y SAL (CAFÉ o TÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN Y ORÉGANO A LA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS VERDES SALPIMENTADOS Y PATATA AL HORNO CON PEREJIL FRESCO	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE TOMATE TRITURADO CON CEBOLLA Y BRÓCOLI AL VAPOR
<b>MIÉRCOLES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO (CAFÉ o TÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE HOJA VERDE OSCURA CON GARBANZOS, 1 HUEVO DURO, CHERRYS Y CEBOLLA MORADA, CON VINAGRETA CASERA DE VINAGRE Y AOVE, PIMIENTA Y SAL	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	SÉPIA O CALAMAR A LA PLANCHA, CON AJO Y PEREJIL, Y VERDURAS VARIAS AL HORNO
<b>JUEVES</b>	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA (CAFÉ o TÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON KALE, CHAMPIÑONES SALTEADOS, TOMATE SECO Y SALSAS PESTO (CASERA)	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	SALMÓN AL VAPOR CON UNA RODAJA DE LIMÓN Y PEREJIL FRESCO, CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS SALPIMENTADOS Y 4-5 CHERRYS
<b>VIERNES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN IBÉRICO (CAFÉ o TÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ELSADA VERDE CON 1 PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA, 1/2 AGUACATE MADURO, TOMATES CHERRYS Y BOLITAS DE MOZARELLA, ALIÑADO CON AOVE, PIMIENTA, SAL Y ESPECIAS AL GUSTO	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS AL GUSTO (PIMIENTO, CHAMPIÑONES, CALABACÍN, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS TRIGUEROS...), ACOMPAÑAR DE UN TOMATE ALIÑADO
<b>SÁBADO</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE Y 1 HUEVO POCHÉ (CAFÉ o TÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE JUDIAS VERDES SALTEADAS AL WOK CON ARROZ O QUINOA, UNA LATA DE ATÚN AL NATURAL O EN ACEITE DE OLIVA, 4 CHERRYS Y CEBOLLA, SERVIR CON 1 CDA DE SEMILLAS VARIADAS	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	PECHUGA DE PAVO SALPIMENTADA Y CON ORÉGANO Y LIMÓN A LA PLANCHA, CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA AL VAPOR
<b>DOMINGO</b>	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA (CAFÉ o TÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ESPAGUETIS CON ALMEJAS, AJO Y PEREJIL (COCINAR CON UN POCO DE VINO BLANCO Y DEJAR QUE SE EVAPORE)	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	CREMA DE ESPÁRRAGOS VERDES CON BACALAO. 1º DORAR: CEBOLLETA Y ESPÁRRAGOS (RESERVAR LAS PUNTAS). 2º REHOGAR CON PATATA Y AÑADIR AGUA Y SAZONAR PARA HERVIR / TRITURAR TODO. 3º SERVIR CON DADOS DE BACALAO DORADOS CON LAS PUNTAS DE LOS ESPÁRRAGOS.

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.