



FARMACIA
AMIGA de
la **MUJER**

CONSEJOS NUTRICIONALES

CUANDO LA COMIDA
NOS AYUDAR
A SENTIRNOS MEJOR

Alimentos adecuados para la
menopausia

Prodeco  **Pharma**
etica per natura

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA LA MENOPAUSIA

La menopausia es una fase preciosa y delicada en el recorrido vital de toda mujer en la que se producen muchos cambios, tanto físicos como emocionales, ante todo el fin del ciclo menstrual y de la edad fértil. Como ya se experimentó en la adolescencia, hay pequeños grandes cambios que pueden ser emocionantes, pero también aterradoras.

La intención del plan dietético es acompañarte en este **momento de transición**, ofreciéndote apoyo para afrontar precisamente las preocupaciones más temidas

- **osteoporosis**
- **sofocos y todos los síntomas que afectan a la esfera emocional, como cambios de humor, ansiedad, fatiga y despertares nocturnos frecuentes, a menudo relacionados con los sofocos**
- **aumento de peso.**

Puede que no lo sepas, pero la nutrición puede convertirse en tu aliada y marcar la diferencia para mejorar tu **calidad de vida de forma sustancial**. El plan dietético que estás leyendo te dará la información que necesitas para:

- ✓ **preservar la densidad ósea** gracias a las fuentes alimentarias de calcio, vitamina D, vitamina K y magnesio. El magnesio, en particular, también contribuye a **equilibrar el estado de ánimo** y es de gran ayuda para combatir la ansiedad, el agotamiento, la irritabilidad y el insomnio.
- ✓ **apoyar la esfera emocional y contener los sofocos**
- ✓ **mantener el control del colesterol y del peso corporal.**



ELEMENTO	FUNCIONALIDAD
CALCIO	El calcio es indispensable para mantener la densidad ósea. Antes de conocer los alimentos que lo contienen, es esencial comprender los factores agravantes que limitan su absorción: • malabsorción intestinal debida al SII (colitis), enfermedad de Crohn, enfermedad celíaca, abuso de laxantes • escasa actividad física • presencia excesiva de cortisol (hormona del estrés), que aumenta el riesgo de disminución de la masa ósea (los valores de cortisol son detectables mediante una muestra de sangre prescrita por el médico) • alcohol y tabaco • exceso de sal, azúcar y café (las situaciones de estrés suelen conducir al abuso de cafeína) • bajo consumo de alimentos que son fuente de vitamina C • proporción alterada de calcio, potasio y magnesio • baja concentración de vitamina D.
VITAMINA D	Favorece la absorción del calcio de los alimentos y se produce en nuestra piel cuando nos exponemos a la luz solar.
VITAMINA K2	Permite que el calcio se deposite en los huesos.
MAGNESIO	Favorece la absorción de calcio en los huesos y ayuda a equilibrar los cambios de humor que se manifiestan como ansiedad, agotamiento, irritabilidad, insomnio.

¿EN QUÉ ALIMENTOS LOS ENCONTRAMOS?

CALCIO		
REINO ANIMAL	REINO VEGETAL	AGUA
Leche, queso, yogur, kéfir de vaca y/o cabra. • Pescado: anchoas, calamares, gambas. IMPORTANTE: Para evitar una ingesta excesiva de grasas saturadas, mejor optar por versiones bajas en grasa, como el requesón o el queso fresco. Además, es fundamental NO hacer excepciones en el consumo de leche y comprar siempre leche procedente de vaca o cabra criada en pastos.	• Verduras crucíferas: coliflor, col silvestre, col de Milán, col rizada, lombarda, col rizada, coles de Bruselas, brócoli, hojas de nabo, mostaza, rábano, rúcula, rábano picante. • Verduras de hoja verde: achicoria, acelgas, alcachofas, cardos, berros, endibias, espinacas. • Legumbres: garbanzos, alubias, habas, lentejas, soja y derivados como tofu, tempeh. • Frutos de cáscara: almendras, nueces, avellanas. • Semillas de sésamo y sus derivados como la "crema de tahín". • Avena, copos de avena, arroz integral o semi integral.	Agua mineral natural.



VITAMINA D		
REINO ANIMAL	REINO VEGETAL	SOL Y SUPLEMENTOS
• Pescado azul: arenque, caballa, sardinas, anchoas; yema de huevo. 	• Setas • Alimentos enriquecidos, como los cereales de desayuno. 	La vitamina D se produce en la piel al exponerse a la luz solar. En invierno, es aconsejable obtenerla de fuentes alimentarias (en la medida de lo posible, ya que hay pocos alimentos que la contengan). No obstante, se recomienda vigilar los niveles de vitamina D con análisis de sangre.

VITAMINA K2		
REINO ANIMAL	REINO VEGETAL	SUPLEMENTOS
• Presente en pequeñas cantidades en los huevos y la carne. 	Verduras de hoja verde: brócoli, lechuga, espinacas. 	Puede que sea necesario tomar suplementos.

MAGNESIO		
REINO ANIMAL	REINO VEGETAL	SUPLEMENTOS
Crustáceos. 	Verduras de hoja verde, como espinacas, alcachofas, acelgas, etc.; legumbres, frutas desecadas, cereales integrales, cacao amargo, frutos secos (sobre todo almendras y anacardos, pero también avellanas, pistachos y nueces), higos, plátanos.	Puede que sea necesario tomar suplementos.



2

ELEMENTOS FUNCIONALES A LA ESFERA EMOCIONAL Y PARA CONTENER LOS SOFOCOS

ELEMENTO	FUNCIONALIDAD
Fitoestrógenos	Los fitoestrógenos reducen los sofocos y son un apoyo emocional frente a los cambios de humor, la ansiedad, el cansancio y los despertares nocturnos frecuentes. <i>Para reducir los sofocos también es esencial dejar de tomar todas las sustancias vasoconstrictoras (café, alcohol, nicotina).</i>

La producción de calor es directamente proporcional a la cantidad de masa grasa del cuerpo: a mayor masa grasa, mayor frecuencia de sofocos. Si tienes sobrepeso, puede ser útil reducir los kilos de más.

Atención: la pérdida de peso debe calibrarse en función de un aporte calórico adecuado, con una ingesta completa de vitaminas y minerales, y apoyarse en la actividad física: el riesgo de que la pérdida de peso empeore la desmineralización ósea (¡sobre todo si ya existe!) es elevado.

FUENTES ALIMENTARIAS DE FITOESTRÓGENOS

ALIMENTOS	¿SABÍAS QUE...?
Soja y sus derivados (bebida vegetal de soja, tofu, tempeh) legumbres y, aunque en menor cantidad, muchas frutas, verduras y cereales integrales.	Es importante señalar que, para favorecer eficazmente el cambio hormonal, deben tomarse también en el periodo premenopáusico.

3

ELEMENTOS FUNCIONALES ÚTILES PARA CONTROLAR EL COLESTEROL, LOS TRIGLICÉRIDOS, EL AZÚCAR EN SANGRE Y FAVORECER LA REDUCCIÓN DE PESO

Las **alteraciones del colesterol, de los triglicéridos y de la glucemia** son factores que predisponen a las enfermedades cardiovasculares, a la **hipertensión**, pero también al aumento de peso.

Entre las precauciones más contundentes, **recuerda reducir la ingesta de:**

- ☒ **grasas saturadas**
- ☒ **sal**
- ☒ **alimentos ricos en hidratos de carbono refinados** (azúcares), alimentos procesados, comida rápida.

En la tabla encontrarás alternativas saludables para tu bienestar.

REDUCE	INTEGRA
Grasas saturadas e hidrogenadas. 	• Grasas insaturadas como el aceite de oliva virgen extra, el aceite de linaza o el aceite de cáñamo. • Ácidos grasos omega 3 contenidos en el pescado (caballa, anchoas, sardinas, sardinillas): se aconseja comer pescado al menos dos veces por semana; frutos secos y semillas oleaginosas, como las semillas de lino, las semillas de cáñamo y sus aceites.
Sal. 	• Espicias y hierbas aromáticas, muy buenos condimentos para tus platos, que te ayudarán a limitar el uso de la sal. • Sal integral: preferible a la sal refinada (sin embargo, es fundamental no excederse en las cantidades).
Alimentos ricos en hidratos de carbono refinados (azúcares): pan blanco, pasta blanca, cereales refinados como el arroz blanco, harinas refinadas (tipo 00) y productos que los contengan. 	• Cereales integrales y/o semi integrales: avena, espelta, cebada, arroz, mijo, teff. • Pseudocereales sin gluten: quinoa, trigo sarraceno, amaranto. Los cereales integrales son ricos en fibra, lo que resulta ventajoso para frenar los picos glucémicos, los desequilibrios del colesterol y el aumento de peso corporal. Es importante no consumirlos en exceso, sobre todo por la noche, ya que un exceso de hidratos de carbono puede provocar alteraciones del colesterol y aumento de peso.

VADEMECUM RESUMIDO



La dieta “prudente” de estilo mediterráneo ayuda a prevenir la **pérdida de masa ósea**, a contener los sofocos y a estabilizar la cantidad de grasa. Está claro que los hidratos de **carbono** deben utilizarse adecuadamente, siendo preferibles los integrales y equilibrándolos adecuadamente sin excederse en su consumo. Las **proteínas** deben tomarse preferentemente del **pescado, las carnes blancas, las legumbres** (alubias, garbanzos, lentejas, guisantes, soja y sus derivados como el tofu o el tempeh) **y los frutos secos** (nueces y almendras).

BUENOS HÁBITOS PARA RECORDAR

- Consumir alimentos ricos en calcio y magnesio preferiblemente verduras de hoja verde, frutos secos, legumbres; hacer un uso limitado de los productos lácteos y preferirlos siempre bajos en grasa.
- Consumir alimentos ricos en fibra como cereales integrales, legumbres, frutas y verduras frescas.
- Optar por las frutas y verduras de temporada por su riqueza en vitaminas y minerales.
- Optar por las grasas insaturadas como el aceite de oliva virgen extra, de linaza o de cáñamo, también conocidas por su acción antiinflamatoria.
- Reducir el consumo de sal y, en su lugar, utilizar más especias y hierbas en sus platos.
- Tomar omega-3 con el consumo regular de pescado, frutos secos y semillas oleaginosas.
- Valorar el uso de suplementos, especialmente de vitamina D.
- Mantener el peso corporal bajo control para frenar los sofocos.
- Evitar fumar y limitar el consumo de alcohol.
- Hacer ejercicio.



PLAN DIETÉTICO SEMANAL

Consulta las tablas con la lista de alimentos para variar tus menús
Favorecer alimentos ecológicos y de "KM 0"



DÍA 1	
DESAYUNO	1 yogur, preferiblemente vegetal. 3 cucharadas de copos de avena o mezcla de cereales de desayuno. 5-6 almendras. 1/2 cucharadita de canela en polvo. Mezclar todos los ingredientes en una taza
ALMUERZO	3-4 nueces. 1 fruta de temporada.
COMIDA	Pollo al curry acompañado de 4-5 cucharadas de arroz integral. Guarnición: brócoli con semillas de sésamo tostadas.
MERIENDA	1 onza de chocolate negro superior al 75%.
CENA	Sopa de lentejas rojas sin cáscara preparada con zanahorias, apio, ajo, cebolla, laurel + picatostes de pan integral tostado. Pan integral tostado. Infusión digestiva.



DÍA 2	
DESAYUNO	1 taza de bebida de soja o almendras con café de cebada o chocolate en polvo. 1-2 rebanadas de pan integral tostado, o galletas de arroz sobre las que se untan 1 cucharada de mermelada reducida en azúcar. 3-4 nueces. Té de frutas o té verde.
ALMUERZO	1 fruta de temporada o zumo de cítricos.
COMIDA	Pasta integral de espelta con anchoas y almendras tostadas (ver receta). Guarnición: rúcula y col silvestre con tofu ahumado.
MERIENDA	1 fruta de temporada. Decocción de raíz de jengibre.
CENA	Arenque ahumado (ver receta) o sardinas o sardinillas al horno. Guarnición: polenta o patatas cocidas; mezcla de verduras crudas de temporada. Infusión de malva.



DÍA 3	
DESAYUNO	Tortitas con copos de avena (ver receta) sobre las que se untó 1 cucharadita de mermelada de arándanos (sin azúcar añadido) y una pizca de migas de avellana. Café de cebada o té verde.
ALMUERZO	1 yogur (preferentemente vegetal) o 1 bote de kéfir (de cabra) + 1 fruta de temporada.
COMIDA	Pasta de trigo sarraceno con tomates cherry, orégano y tofu (ver receta). Guarnición: verduras crudas de temporada salteadas con 1 cucharada de pipas de girasol y pipas de calabaza.
MERIENDA	1 manzana cocida con canela y 3-4 almendras.
CENA	Sopa de zanahoria aromatizada con romero. Filete de ternera. Guarnición: alcachofas o endivias y acelgas. 1-2 rebanadas de pan integral de espelta. Infusión de anís.

DÍA 4	
DESAYUNO	1 rebanada de pan integral de centeno tostado + 1 huevo frito. 1 taza de bebida de almendras.
ALMUERZO	1 fruta de temporada.
COMIDA	Risotto con guisantes, batido con almendras tostadas. Guarnición: verduras verdes crudas de temporada.
MERIENDA	4-5 almendras.
CENA	Lubina al horno. Guarnición: espinacas enriquecidas con semillas de sésamo tostadas. 1-2 rebanadas de pan de centeno o galletas de arroz. Infusión de malva.





DÍA 5

DESAYUNO	Yogur vegetal de coco + 2 cucharadas de mezcla de cereales de desayuno + 1 cucharada de avellanas y semillas de lino picadas (preferiblemente molidas) + 1 cucharadita de copos de coco. Té de frutas o té verde o café de cebada.
ALMUERZO	1 rebanada de pan de centeno con bresaola. Decocción de raíz de jengibre.
COMIDA	Pasta de legumbres con crema de brócoli, zanahorias y gránulos de almendra (ver receta) Ensalada mixta con rúcula, col silvestre y rábanos.
MERIENDA	1 zumo de cítricos.
CENA	Menestra con col negra y zanahorias, o crema de puerros aromatizada con tomillo. 2 huevos revueltos. Guarnición: espinacas a la sartén + 1 cucharadita de pipas de girasol. 1-2 rebanadas de pan, preferiblemente integral. Infusión de anís.



DÍA 6

DESAYUNO	Yogur blanco, preferiblemente vegetal (sin azúcar añadido) + 1 higo seco troceado + 4-5 almendras + 2-3 nueces. Infusión de frutas.
ALMUERZO	1 paquete de galletas integrales sin gluten.
COMIDA	Ensalada grande con 4-5 cucharadas de quinoa + col + 3 cucharadas de garbanzos precocidos + unos filetes de caballa + 1-2 cucharaditas de mostaza.
MERIENDA	1 fruta de temporada. Decocción de raíz de jengibre.
CENA	Tofu a la sartén aromatizado con curry o cúrcuma. Guarnición: coliflor aromatizada con tomillo. Zanahorias al horno con puerros y semillas de alcaravea. 1-2 rebanadas de pan de centeno o tortitas de arroz. Infusión digestiva.



DÍA 7

DESAYUNO	1 taza de bebida de almendras, 3-4 cucharadas de copos de avena, 1/2 cucharadita de canela en polvo. Mezclar todos los ingredientes en una taza, añadir 4-5 almendras y virutas de chocolate negro superior al 75%.
ALMUERZO	2 rebanadas de pan de centeno con bresaola.
COMIDA	Ensalada de pescado con gambas, pulpo, calamar, tomates cherry, aguacate, patatas cocidas + unas hojas de achicoria y ensalada + 1/2 cucharadita de mostaza.
MERIENDA	1 fruta de temporada.
CENA	Sopa de verduras. Gachas de garbanzos o pechuga de pavo a la sartén aromatizada con romero y salvia. Guarnición: alcachofas. 1-2 rebanadas de pan, preferiblemente integral. Infusión de malva.



RECETAS



PASTA INTEGRAL DE ESPELTA CON ANCHOAS Y ALMENDRAS TOSTADAS

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS: 160 g de pasta de espelta integral, ajo, 4-5 ramitas de perejil, 2 cucharadas de pan rallado, 7-8 filetes de anchoa, guindilla (opcional), 1 cucharada de almendras tostadas.

PREPARACIÓN: Poner al fuego una olla con agua salada. Mientras tanto, pelar 1 diente de ajo, lavar 4-5 ramitas de perejil, ponerlas en una batidora junto con 2 cucharadas de pan rallado y triturar; pasar a una sartén antiadherente caliente y tostar la mezcla, removiendo con una cuchara de madera hasta que tenga un bonito color dorado, luego apagar y pasar a un plato. Enjuagar la sartén, calentarla, echar 1 cucharada de aceite, 1/2 diente de ajo picado, 7-8 anchoas y bastante guindilla. Dorar todo lentamente, aplastando las anchoas para que se deshagan mejor. Apagar. Una vez cocida la pasta, escurrirla y echarla en la salsa previamente preparada a fuego vivo. Remover bien, añadir pimienta al gusto, almendras tostadas y servir inmediatamente.

ARENQUE AHUMADO

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS: 4 filetes de arenque, cebolla, bayas de enebro (opcional), pasas sultanas deshidratadas.

PROCEDIMIENTO: Poner los filetes de arenque en agua de 15 a 20 minutos, escurrirlos y enjuagarlos repetidamente bajo el grifo. Esto eliminará el exceso de sal y asegurará que la carne del arenque esté blanda y sabrosa. Después de secarlos con cuidado sobre dos papeles de cocina, colocarlos en una sartén antiadherente previamente engrasada con un poco de aceite, añadir unos aros de cebolla, 4-5 bayas de enebro (opcional), 1/2 cucharadita de pasas sultanas rehidratadas, un poco de agua y cocer durante unos minutos.



TOFU A LA SARTÉN

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS: 1 bloque de tofu, 1 cucharada de salsa de soja, romero, salvia.

PROCEDIMIENTO: Cortar el tofu en dados. Poner el agua, la salsa de soja, el aceite de oliva, el romero y la salvia en un cuenco alto. Remover todo para que la salsa se mezcle con el tofu y dejar marinar durante al menos 30 minutos. Cuanto más tiempo se deje marinar, más sabroso quedará el tofu. En una sartén antiadherente, saltear el tofu y cocinarlo hasta que forme una ligera capa. Unos minutos antes de terminar la cocción, añadir un poco más de marinada y terminar la cocción.

TORTITAS

INGREDIENTES: 125 g de harina de avena, 30 g de azúcar integral, 150 ml de bebida de almendras, 1 cucharada de aceite de semillas, 1 cucharadita de levadura en polvo.

PREPARACIÓN: Preparar la masa mezclando todos los ingredientes en un bol grande. Untar una sartén de fondo antiadherente con aceite y calentarla bien. Cuando la sartén esté caliente, verter un poco de la mezcla con un cucharón. Cuando se formen burbujas en la superficie, dar la vuelta a la tortita con la ayuda de una espátula. Continuar hasta terminar la masa. Las tortitas se pueden guardar en el frigorífico.



CREMA DE BRÓCOLI (condimento para pasta de legumbres)

INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS: 1 brócoli, 2 zanahorias, ajo, romero.

PROCEDIMIENTO: Separar la parte superior del brócoli del tallo. Retirar la parte externa y dura del tallo hasta llegar a la pulpa más clara, cortarla en trozos y reservarlos. Pelar las zanahorias y cortarlas en dados de 1,5 cm aproximadamente. Una vez que todo esté listo, poner una sartén antiadherente en el fuego con un poco de aceite, añadir el diente de ajo partido por la mitad, añadir los tallos de brócoli previamente picados, añadir una pizca de sal y sofreír todo durante 5-6 minutos a fuego fuerte. Retirar el ajo, añadir las zanahorias y los ramilletes de brócoli y rehogar unos instantes, añadir ahora una ramita de romero y, a continuación, verter un cucharón de agua caliente con sal. Cubrir la cazuela con la tapa y desde el momento en que empiece a hervir, cocer durante unos 15 minutos. Una vez transcurrido el tiempo de cocción, retirar el romero y batir hasta obtener un puré. Escurrir la pasta, añadir el condimento y 1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas.



EJEMPLO DE DESAYUNO, COMIDA Y CENA PARA EL BIENESTAR DURANTE LA MENOPAUSIA

Para aprovechar todas las propiedades de los alimentos, compón tus comidas con los alimentos que figuran en las tablas.

☑ **DESAYUNO**

- Bebida vegetal de almendras a la que puedes añadir 2 cucharadas de copos de avena, 1 higo deshidratado unas avellanas y una pizca de cacao amargo en polvo.
- Alternativa: tortitas* e infusión de frutas del bosque.

***INGREDIENTES PARA LA PREPARACIÓN DE LA TORTITA:** 1 huevo, 5 g de azúcar de caña sin refinar, 35-40 g de harina de avena, 60 ml de leche de bebida de avena o soja, ½ cucharadita de levadura en polvo.

☑ **ALMUERZO**

- 1 fruta de temporada y/o algunas almendras.

☑ **COMIDA**

- Arroz semigraso con brócoli, anchoas, aceitunas.
- Como alternativa, 1 ensalada grande con rúcula, col, ensalada de hojas verdes, rábano, zanahoria, aceitunas y caballa.

✓ MERIENDA

- 1 trocito de chocolate negro >80% + 1 café de cebada.
- Alternativamente, 1 yogur blanco vegetal de soja o coco o almendra con 1 fruta de temporada.

✓ CENA

- Sopa de lentejas rojas con puerros, gambas y jengibre
- Alternativa: pechuga de pollo con limón y verduras de temporada cocidas, o tofu* a la plancha con verduras de temporada cocidas

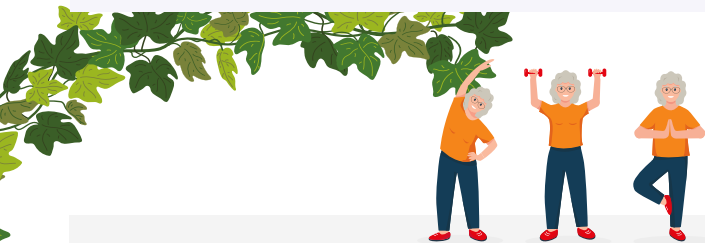


* CÓMO PREPARAR TOFU A LA PLANCHA:

Paso 1. Corta el tofu natural en dados.

Paso 2. Pon agua, salsa de soja, aceite de oliva, romero y salvia en un recipiente alto. Remuévelo todo para que la salsa se mezcle con el tofu y déjalo marinar durante al menos 30 minutos. Cuanto más tiempo se deje marinar, más sabroso quedará el tofu.

Paso 3. En una sartén antiadherente, saltea el tofu y cocínalo hasta que forme una ligera capa. Unos minutos antes de terminar la cocción, añade un poco más de salsa marinada y termina de cocinarlo.



MANTENTE EN MOVIMIENTO, MANTENTE SANA

La actividad física es y debe ser uno de los pilares fundamentales de tu salud. Para que sus efectos sean totalmente eficaces, es importante **ser constante en su práctica** y transformarla en un hábito.

El consejo es realizar una **actividad física de intensidad moderada, como caminar a diferentes ritmos** (alternando lento, pausado y rápido) **combinada con momentos de fortalecimiento muscular** al aire libre, en el agua y con pesas ligeras. La combinación de estos dos tipos de actividad te permitirá cuidar tu cuerpo, tu esfera psicoemocional y tu bienestar integral.

HÁBITOS BUENOS PARA UN ESTILO DE VIDA ADECUADO

- ☑ **SÉ BUENA CONTIGO MISMA**
- ☑ **PRACTICA LA MEDITACIÓN Y DISFRUTA DE 15 MINUTOS DE RELAJACIÓN PERSONAL**
- ☑ **RESPIRA PROFUNDAMENTE DE FORMA CONSTANTE**
- ☑ **HAZ EJERCICIO**
- ☑ **DATE BAÑOS DE VAPOR**
- ☑ **DA PASEOS LARGOS EN LA NATURALEZA, DISFRUTA DE ELLA Y SUMÉRGETE EN SU ENERGÍA**



Los consejos son cualitativos, educativos e informativos, pero no cuantitativos. Toda la información ofrecida no puede sustituir en ningún caso al consejo de un médico. Para una dieta completa es necesario consultar a un nutricionista que, tras un examen clínico e instrumental adecuado, podrá definir las necesidades de la persona interesada y establecer un plan dietético.



PRODECO PHARMA Srl Unipersonale

Via G.Toniolo, 25/1 - 31033

Castelfranco V.to TV

Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052

www.prodecopharma.com

box@prodecopharma.com