

Menopausia: nutrición para esta etapa

Alimentos que **cuidan el hueso, el corazón y el peso** en la menopausia, y que pueden ayudar con los sofocos (soja, lino).



Verduras y hortalizas

Recomendado

Saciantes y ligeras; ayudan con el peso.



Legumbres y soja

Recomendado

Fitoestrógenos que pueden suavizar los sofocos.



Lácteos o alternativas con calcio

Recomendado

Protegen el hueso, en riesgo tras la menopausia.



Pescado azul

Recomendado

Omega-3 para el corazón y el ánimo.



Frutos secos

Recomendado

Grasa buena, calcio y saciedad.



Cereales integrales

Recomendado

Fibra que ayuda con el peso y el tránsito.



La clave: calcio, proteína, fuerza y peso a raya

El metabolismo se ralentiza y el hueso pierde densidad: prioriza calcio, vitamina D y proteína, y haz ejercicio de fuerza. La soja y el lino pueden suavizar los sofocos. Cuida el corazón con dieta mediterránea.

Menopausia: nutrición para esta etapa

Alimentos que **cuidan el hueso, el corazón y el peso** en la menopausia, y que pueden ayudar con los sofocos (soja, lino).



Aceite de oliva virgen extra

Recomendado

Grasa cardiosaludable de base mediterránea.



Fruta entera

Recomendado

Fibra, antioxidantes y dulzor natural.



Proteína suficiente

Recomendado

Frena la pérdida de músculo con la edad.



Tofu y derivados de soja

Recomendado

Isoflavonas que pueden ayudar con los síntomas.



Agua e infusiones

Recomendado

Buena hidratación; ayuda con la sequedad.



Semillas de lino

Recomendado

Lignanos (fitoestrógenos) y omega-3.



La clave: calcio, proteína, fuerza y peso a raya

El metabolismo se ralentiza y el hueso pierde densidad: prioriza calcio, vitamina D y proteína, y haz ejercicio de fuerza. La soja y el lino pueden suavizar los sofocos. Cuida el corazón con dieta mediterránea.

Menopausia: nutrición para esta etapa

Alimentos que **favorecen el aumento de peso o empeoran los síntomas** (sofocos, insomnio). El azúcar, el alcohol y el café son los principales.



Azúcar y dulces

Con moderación

Favorecen el aumento de peso, más fácil ahora.



Alcohol

Con moderación

Empeora los sofocos y el sueño; resta calcio.



Café y bebidas con cafeína

Con moderación

Pueden disparar sofocos en algunas mujeres.



Picante

Con moderación

Desencadena sofocos en personas sensibles.



Ultraprocesados

Evitar

Calorías vacías y sal; favorecen el peso y la tensión.



Sal en exceso

Con moderación

Cuida la tensión y el hueso.



Lo que empeora los síntomas: azúcar, alcohol y café

El azúcar y los ultraprocesados engordan con más facilidad ahora. El alcohol, el café y el picante pueden disparar los sofocos y el insomnio. Modéralos, sobre todo por la tarde.

Menopausia: nutrición para esta etapa

Alimentos que **favorecen el aumento de peso o empeoran los síntomas** (sofocos, insomnio). El azúcar, el alcohol y el café son los principales.



Fritos y comida rápida

Evitar

Muy calóricos; dificultan el control del peso.



Bollería

Evitar

Azúcar y grasa; el metabolismo ahora perdona menos.



Refrescos azucarados

Evitar

Azúcar líquido; favorecen la grasa abdominal.



Carnes grasas y embutidos

Con moderación

Grasa saturada; cuida el corazón.



Exceso de cafeína por la tarde

Con moderación

Empeora el insomnio, frecuente en esta etapa.



Cenas copiosas

Con moderación

Dificultan el sueño y el control del peso.



Lo que empeora los síntomas: azúcar, alcohol y café

El azúcar y los ultraprocesados engordan con más facilidad ahora. El alcohol, el café y el picante pueden disparar los sofocos y el insomnio. Modéralos, sobre todo por la tarde.