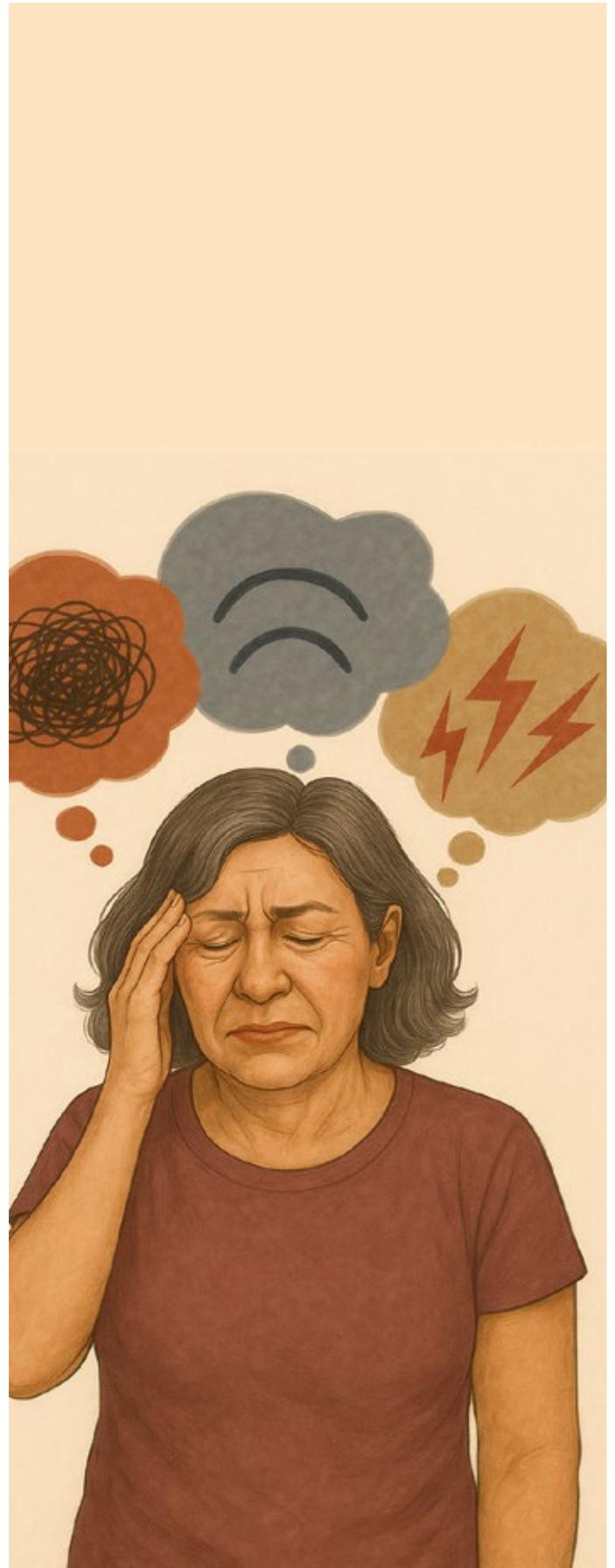




# MENOPAUSIA

# 1. Introducción: Entendiendo la Menopausia

La menopausia no inicia con la última menstruación, sino mucho antes. De hecho, muchas mujeres comienzan a experimentar síntomas incluso cuando todavía tienen ciclos menstruales. Esta fase se conoce como perimenopausia, un período que puede extenderse por varios años, durante el cual los niveles hormonales comienzan a variar, provocando síntomas como sofocos, insomnio, ansiedad o alteraciones en el ánimo. Posteriormente, llega la menopausia, cuando la menstruación cesa por completo durante al menos 12 meses. Ambas etapas forman parte de un proceso fisiológico que implica cambios significativos tanto a nivel físico como metabólico y emocional.

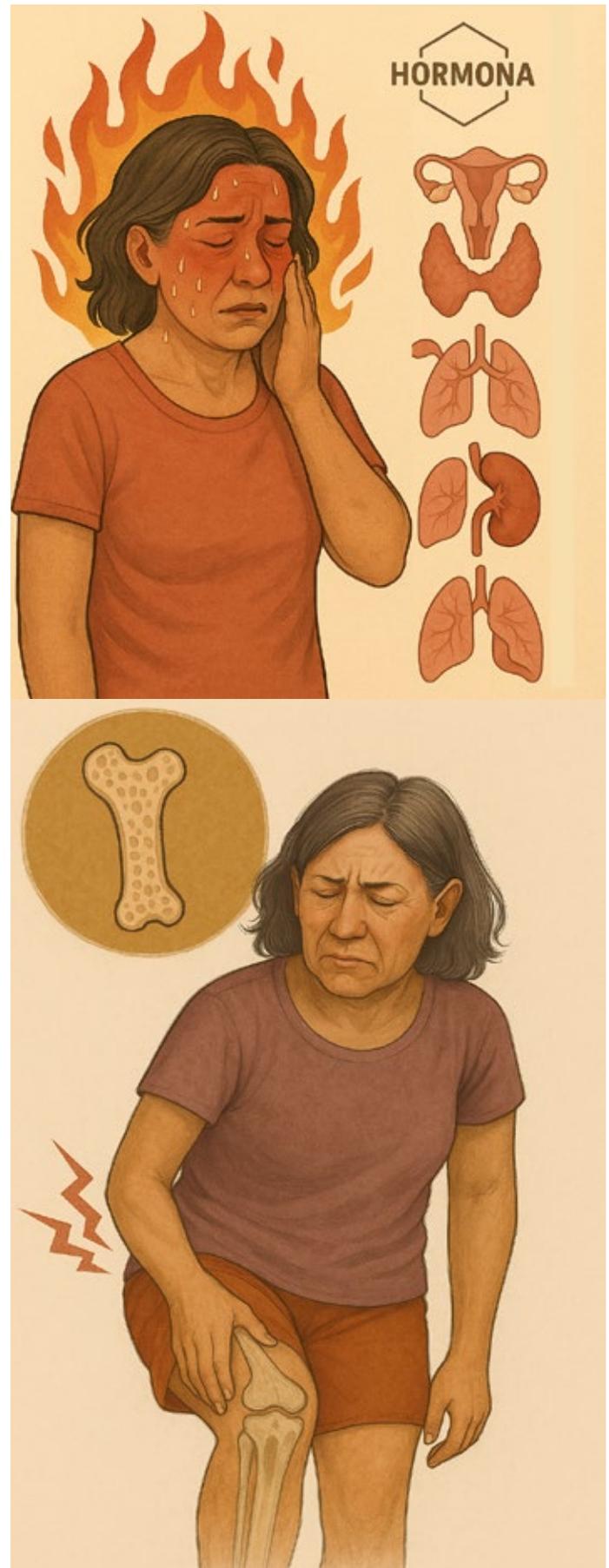


# 2. Los Cambios Corporales Durante la Menopausia

Durante la menopausia, el cuerpo de la mujer experimenta una serie de transformaciones principalmente debido a la disminución de las hormonas sexuales femeninas, especialmente los estrógenos. Los cambios más frecuentes incluyen:

- Irregularidad y cese de los periodos menstruales
- Sofocos, sudoraciones nocturnas y escalofríos
- Sequedad vaginal y disminución de la libido
- Cambios en el estado de ánimo, como irritabilidad, ansiedad o depresión
- Problemas para dormir e insomnio
- Aumento de la acumulación de grasa, especialmente en la zona abdominal, glúteos y caderas
- Disminución de la masa muscular y aumento de la masa grasa
- Reducción del contenido mineral óseo, lo que incrementa el riesgo de osteoporosis
- Cambios en la piel (más fina y seca), caída del cabello y dolor articular
- Pérdida de tono muscular, lo que puede afectar al aparato urinario y reproductor

Estos cambios pueden variar en intensidad y duración según cada mujer.



# 3. ¿Por qué se produce un aumento de peso durante la menopausia?

Muchas mujeres experimentan un aumento de peso durante la perimenopausia y la menopausia, incluso sin cambiar su dieta. Esto se debe a la desaceleración del metabolismo basal, un efecto provocado por la disminución de los niveles de estrógenos y la pérdida de masa muscular. Como resultado, la grasa tiende a acumularse en la zona abdominal, lo que eleva el riesgo de

problemas cardiovasculares y resistencia a la insulina.

Para mejorar el perfil metabólico y controlar el peso, se recomienda ajustar la ingesta calórica sin recurrir a dietas restrictivas, aumentar la actividad física (especialmente los ejercicios de fuerza) y optar por carbohidratos integrales y de bajo índice glucémico.



# 4. Alimentación y Menopausia: La Base del Bienestar

Durante la perimenopausia y la menopausia, las necesidades nutricionales cambian. El descenso de estrógenos impacta en el metabolismo, la masa ósea y muscular, el perfil lipídico y la distribución de la grasa corporal. Por eso, la dieta debe adaptarse a estas nuevas condiciones fisiológicas.

El patrón dietético mediterráneo, basado en verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos, pescado azul y aceite de oliva virgen extra, es el modelo más respaldado por sociedades científicas por sus beneficios antiinflamatorios, cardioprotectores y metabólicos.

La alimentación en la menopausia debe adaptarse a los nuevos requerimientos del cuerpo para minimizar riesgos y mejorar la calidad de vida. Las recomendaciones más importantes son:

- El metabolismo basal disminuye, por lo que es necesario ajustar la cantidad de calorías para evitar el aumento de peso.
- Para contrarrestar la pérdida de masa muscular y mantener el metabolismo activo, es recomendable asegurar una ingesta adecuada de proteínas (carne magra, pescado, huevos, legumbres, proteínas vegetales).
- Para prevenir la osteoporosis, se debe aumentar el consumo de lácteos (preferiblemente de cabra u oveja), pescados azules, semillas y frutos secos.

- Fuentes de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, que ayudan a prevenir el envejecimiento celular y a mantener la salud digestiva.
- Consumo de aceite de oliva virgen extra y frutos secos, que aportan ácidos grasos monoinsaturados y omega-3, beneficiosos para el sistema cardiovascular.
- Legumbres (especialmente la soja y sus derivados), semillas, frutos secos, frutas y verduras como manzanas, zanahorias o apio, pueden ayudar a aliviar algunos síntomas como los sofocos.
- Beber suficiente agua es fundamental para compensar la sequedad de piel y mucosa.



# 4.1. Nutrientes Esenciales para la Menopausia

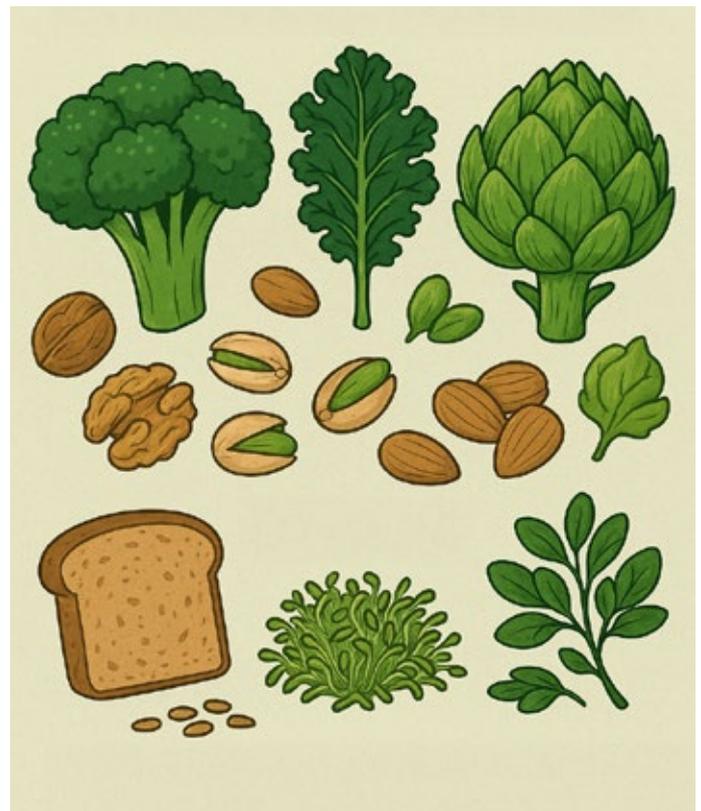
Diversos alimentos pueden contribuir a aliviar los síntomas de la menopausia gracias a su composición en nutrientes, fitoestrógenos y otros compuestos beneficiosos. Los más destacados son:

- Los que ayudan a compensar la disminución de estrógenos y pueden reducir sofocos, sudoración nocturna e irritabilidad. Entre los más recomendados están:
  - Semillas de lino y sésamo
  - Granos y derivados de soja (tofu, yogur de soja, leche de soja)
  - Legumbres como guisantes y alubias
  - Frutos secos como almendras, pistachos y nueces
- Brócoli, coliflor, col rizada, repollo y coles de Bruselas son especialmente ricas en fitoestrógenos y ayudan a regular los niveles hormonales.
- Fresas, frambuesas, arándanos, uvas y manzanas aportan antioxidantes y algunos fitoestrógenos, contribuyendo a reducir la inflamación y aliviar síntomas como los sofoco.
- Salmón, sardinas, atún y caballa son ricos en omega-3 y vitamina D, lo que favorece la salud ósea y cardiovascular, además de tener un efecto antiinflamatorio que ayuda a reducir los sofoco.
- Leche, yogur, quesos bajos en grasa y bebidas vegetales con calcio y vitamina D son fundamentales para prevenir la osteoporosis, frecuente en la menopausia.
- Pan integral, avena, arroz integral y quinoa aportan fibra y ayudan a controlar el peso y la salud cardiovascular.
- Ostras, cordero, maní, hongos, germen de trigo, semillas de sandía, acelga, zanahoria y huevo ayudan a la salud de la piel, el cabello y el sistema inmunitario.



Incorporar alimentos ricos en fitoestrógenos en la dieta durante la menopausia aporta diversos beneficios respaldados por la evidencia científica:

- El consumo de fitoestrógenos puede disminuir la intensidad y frecuencia de síntomas como sofocos, sudoraciones nocturnas e irritabilidad, ya que estos compuestos vegetales actúan de forma similar a los estrógenos naturales, ayudando a equilibrar los niveles hormonales.
- Los fitoestrógenos estimulan la acción de los osteoblastos (células formadoras de hueso) e inhiben la de los osteoclastos (células que destruyen hueso), favoreciendo la formación ósea y ayudando a prevenir la osteoporosis, un riesgo elevado en la menopausia.
- Estos compuestos pueden disminuir el colesterol LDL ("malo"), aumentar el colesterol HDL ("bueno") y mejorar la función de los vasos sanguíneos, contribuyendo a la prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Los fitoestrógenos ayudan a proteger las células del daño oxidativo y reducen la inflamación, lo que puede contribuir a un envejecimiento más saludable y a la prevención de enfermedades crónicas.
- Su inclusión en la dieta puede favorecer la salud emocional, cognitiva y social, ayudando a las mujeres a mantener una vida activa y productiva durante esta etapa.



Además, se recomienda:

- Calcio (1.200 mg/día): presente en lácteos, sardinas, almendras o vegetales de hoja verde.
- Vitamina D (800-1.000 UI/día): imprescindible para la salud ósea, especialmente en mujeres con baja exposición solar.
- Proteínas de calidad (1-1,2 g/kg de peso corporal/día): para prevenir la sarcopenia, distribuir a lo largo del día.
- Magnesio, zinc y vitamina K2: nutrientes complementarios para el metabolismo óseo.



Aunque la base debe ser siempre una dieta equilibrada, en algunos casos es necesario incorporar complementos nutricionales, sobre todo si existen carencias o síntomas específicos. Algunos de los más utilizados y con respaldo son:

- Omega-3 (EPA y DHA): con efecto antiinflamatorio y protector cardiovascular.
- Extractos de plantas como azafrán que ha mostrado efectos positivos sobre el equilibrio emocional y el estado de ánimo o extracto de ruibarbo con efecto sobre los síntomas vasomotores de la menopausia como sofocos o sudores nocturnos. La combinación de ambos extractos puede ayudar a gestionar parte de los síntomas más molestos para las mujeres durante este periodo de sus vidas.
- Melatonina: contribuye a reducir el tiempo para conciliar el sueño y puede ser útil en casos de insomnio leve.
- Colágeno, ácido hialurónico y vitamina C: recomendados para la salud de la piel y tejidos conectivos.

Existe una amplia y variada oferta de complementos nutricionales. Siempre deben indicarse de forma personalizada y acompañados de seguimiento profesional.

# 5. Cuida tus huesos durante la menopausia

Durante la menopausia, la disminución de estrógenos acelera la pérdida de densidad ósea, aumentando el riesgo de osteoporosis. Para proteger la salud de los huesos, es fundamental ajustar la dieta e incluir alimentos ricos en nutrientes clave:

esencial para la formación y el fortalecimiento de los huesos.

- Espinaca, brócoli, col rizada y otras verduras verdes aportan calcio, magnesio, vitamina K y otros minerales importantes para la salud ósea.
- Salmón, sardinas, atún y caballa son ricos en vitamina D y ácidos grasos omega-3, que favorecen la absorción de calcio y ayudan a reducir la inflamación.
- Almendras, nueces, semillas de chía y lino proporcionan calcio, magnesio, vitamina D y ácidos grasos omega-3, nutrientes que fortalecen huesos y músculos.
- Lentejas, garbanzos, alubias y soja son fuentes de calcio, fósforo, magnesio y proteínas vegetales, todos necesarios para mantener la masa ósea y muscular.
- Avena, arroz integral y otros cereales aportan magnesio y otros minerales que contribuyen a la salud ósea.
- Brócoli, col rizada y espinacas ayudan en la formación de proteínas necesarias para la regeneración y mantenimiento de la densidad ósea.
- Algunos cereales, jugos y bebidas vegetales están enriquecidos con calcio y vitamina D, facilitando el aporte de estos nutrientes cuando la ingesta de lácteos es limitada.
- Mantén una dieta variada, rica en frutas y verduras, para asegurar el aporte de antioxidantes y otros micronutrientes beneficiosos.
- Limita el consumo de alimentos procesados y cafeína, ya que pueden interferir en la absorción de calcio y otros minerales esenciales.
- La exposición moderada al sol también es clave para la síntesis de vitamina D, necesaria para la absorción de calcio.

## ALIMENTACIÓN PARA LA SALUD ÓSEA



# 6. Estilo de Vida y Menopausia

## 1. Ejercicio físico

La práctica constante de actividad física es una de las intervenciones más efectivas durante esta etapa. Contribuye a mantener la masa muscular, preservar la densidad ósea, controlar el peso y favorecer el bienestar emocional. La Asociación Española para el Estudio de la Menopausia sugiere:

- Ejercicio aeróbico moderado: como caminar, nadar o andar en bicicleta, durante al menos 150 minutos a la semana.
- Entrenamiento de fuerza: para conservar la masa muscular y mejorar la densidad ósea, de 2 a 3 veces por semana.
- Actividades para el equilibrio y la flexibilidad: como yoga, pilates o tai chi.

Además, la actividad física regular contribuye a mejorar la calidad del sueño y puede aliviar síntomas como la ansiedad o los sofocos.



## 2. Descanso

El insomnio, los despertares nocturnos y la dificultad para conciliar el sueño son síntomas frecuentes en la transición menopáusica. Mantener una buena higiene del sueño –con horarios regulares, evitando pantallas y cenas copiosas– es fundamental. La melatonina puede ser un apoyo en casos leves.

Los sofocos, especialmente los nocturnos, se pueden aliviar con estrategias como evitar comidas picantes o alcohol, practicar técnicas de respiración o mindfulness, o usar ventiladores en la habitación. Validar estos síntomas y ofrecer soluciones sencillas y accesibles es una parte esencial de la atención.

# Conclusiones

La perimenopausia y la menopausia no son una enfermedad, pero sí un momento de cambio que merece atención y acompañamiento. La alimentación, el ejercicio, el descanso y el bienestar emocional son pilares que pueden marcar una diferencia profunda. Y cada mujer merece tener las herramientas necesarias para vivir esta etapa con salud y confianza.

En resumen, la menopausia implica cambios corporales y metabólicos que requieren adaptar la dieta, priorizando alimentos frescos, ricos en calcio, proteínas, fibra y grasas saludables, y reduciendo el consumo de calorías y azúcares simples para mantener un peso saludable y prevenir enfermedades asociadas a esta etapa.

Una dieta que incluya alimentos ricos en fitoestrógenos, calcio, vitamina D, omega-3, antioxidantes y fibra puede ayudar a reducir los síntomas de la menopausia y mejorar la calidad de vida en esta etapa.



# Recetas





# Ensalada de berros, sandía y aguacate

## INGREDIENTES: PARA UNA PERSONA

- 100g rúcula o berros
- 1 rodaja de sandía
- ¼ de cebolla
- ¼ de chalota

Para la vinagreta:

- ½ lima
- Un trocito de pimienta verde
- 20 ml aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal

## PREPARACIÓN:

- 1 - Corta la sandía en cubos, la cebolla y la chalota en finas tiras
- 2 - Cortar el aguacate en rodajas.
- 3 - Colocar los ingredientes en un plato
- 4 - Añadir la vinagreta con el pimienta finamente picado





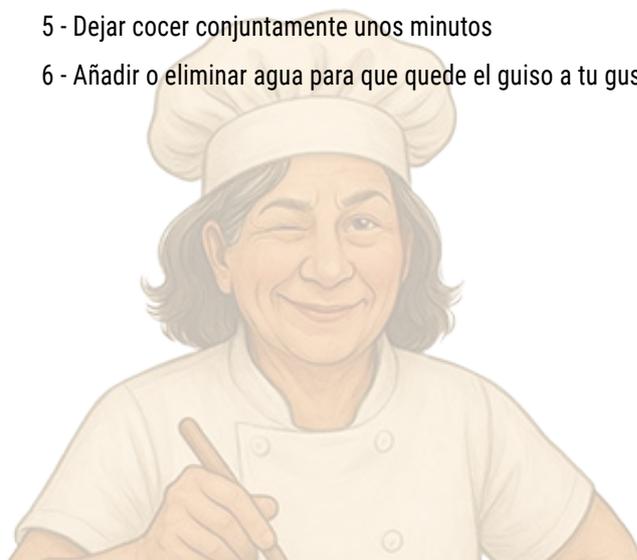
# Potaje de garbanzos con verduras

## INGREDIENTES: PARA UNA PERSONA

- 100g garbanzos cocidos
- 100g espinacas
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla
- Un diente de ajo
- Una pizca de comino
- Una pizca de pimentón
- Una pizca de sal
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

## PREPARACIÓN:

- 1 - Lavar y escurrir los garbanzos
- 2 - Trocea y sofríe la cebolla, el ajo y la zanahoria en una sartén con aceite de oliva virgen extra.
- 3 - Incorpora las espinacas, saltear y añade el pimentón.
- 4 - Incorpora a la olla de los garbanzos.
- 5 - Dejar cocer conjuntamente unos minutos
- 6 - Añadir o eliminar agua para que quede el guiso a tu gusto.





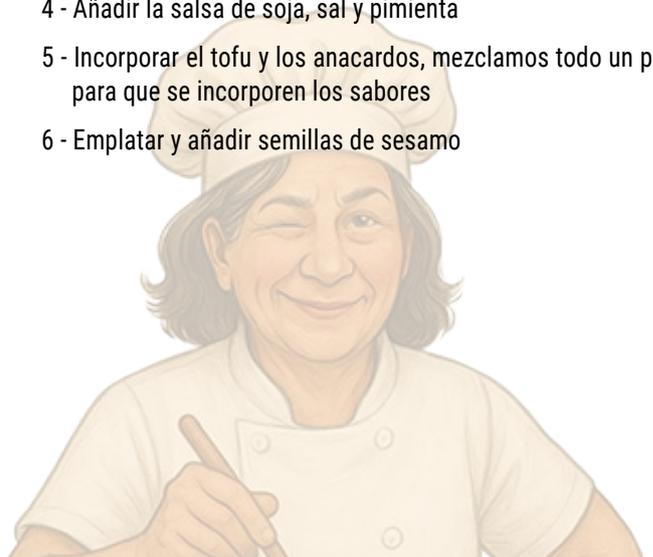
# Tofu con verduras

## INGREDIENTES: PARA UNA PERSONA

- Zanahoria
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Cebolla morada
- Calabacín
- Sésamo
- Anacardo
- Tofu
- 2 Cucharadas de salsa de soja

## PREPARACIÓN:

- 1 - Saltear el tofu, añadir sal y pimienta. Dejar al fuego hasta que quede un poco dorado. Sacar y reservar
- 2 - Saltear los anacardos para que estén dorados. Sacar y reservar
- 3 - Pelar y cortar las verduras a dados, saltear hasta que estén bien tiernas.
- 4 - Añadir la salsa de soja, sal y pimienta
- 5 - Incorporar el tofu y los anacardos, mezclamos todo un poco para que se incorporen los sabores
- 6 - Emplatar y añadir semillas de sesamo





# Pollo al curry con brócoli y quinoa

## INGREDIENTES: PARA UNA PERSONA

- Cebolla
- Ajo
- Una cucharita de jengibre
- 50g tomate triturado
- ½ cucharita de cúrcuma
- ½ cucharita de comino molido
- 1 cucharadita de curry
- Una pechuga de pollo
- 200 ml leche de coco
- ½ brócoli
- Una pizca de cilantro
- 100g quinoa

## PREPARACIÓN:

- 1 - Cortar la pechuga de pollo a tacos
- 2 - Picar la cebolla y el ajo
- 3 - En una sartén añadir unas gotas de aceite de oliva virgen extra y saltear la cebolla y el ajo
- 4 - Añadir una cucharita de jengibre y el tomate triturado, mezclar
- 5 - Añadir cúrcuma, comino molido y curry, mezclar
- 6 - Añadir los tacos de pollo a la sartén, mezclar para que todos los sabores se impregnen.
- 7 - Cuando la pechuga este cocinada, añadir la leche de coco
- 8 - Por otro lado, cortar los ramilletes de brócoli y cocinarlos al microondas o al vapor hasta que queden blando pero sin perder firmeza.
- 9 - Picar el cilantro y cocer la quinoa.
- 10 - Por último emplatar dividiendo en plato en 3 partes, una zona el brócoli, otra la quinoa y la última el pollo espolvoreando el cilantro recién picado por encima del pollo al curry.



# Salmón al horno con verduras

## INGREDIENTES: PARA UNA PERSONA

- Una rodaja de salmón
- 5-6 espárragos verdes
- 8-10 tomates cherrys
- Una pizca de sal
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de perejil fresco

## PREPARACIÓN:

- 1 - Precalentar el horno a 180 grados
- 2 - En una fuente apta para el horno colocamos los espárragos y los tomates cherrys partidos por la mitad.
- 3 - Sazonar con sal y colocar encima el salmón.
- 4 - Rociar con un hilo de aceite de oliva virgen extra
- 5 - Hornear durante 10-15 minutos





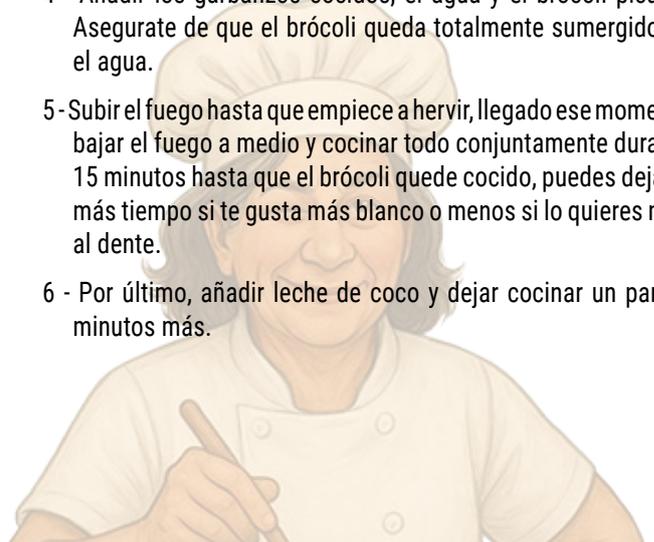
# Garbanzos al curry con brócoli

## INGREDIENTES: PARA UNA PERSONA

- 100g garbanzos cocidos
- ¼ de brócoli
- ½ cebolla
- 50ml leche de coco
- 100ml aguacate
- 1 cucharadita de patas ta curry o curry en polvo
- Una pizca de sal
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

## PREPARACIÓN:

- 1 - Picar la cebolla y el brócoli
- 2 - En una olla con un poco de aceite de oliva, pochar la cebolla con una pizca de sal.
- 3 - Añadir una cucharada pequeña de pasta de curry, mezclar y cocinar durante un minuto.
- 4 - Añadir los garbanzos cocidos, el agua y el brócoli picado. Asegurate de que el brócoli queda totalmente sumergido en el agua.
- 5 - Subir el fuego hasta que empiece a hervir, llegado ese momento bajar el fuego a medio y cocinar todo conjuntamente durante 15 minutos hasta que el brócoli quede cocido, puedes dejarlo más tiempo si te gusta más blanco o menos si lo quieres más al dente.
- 6 - Por último, añadir leche de coco y dejar cocinar un par de minutos más.





# Ensalada de cuscús mediterránea

## INGREDIENTES: PARA UNA PERSONA

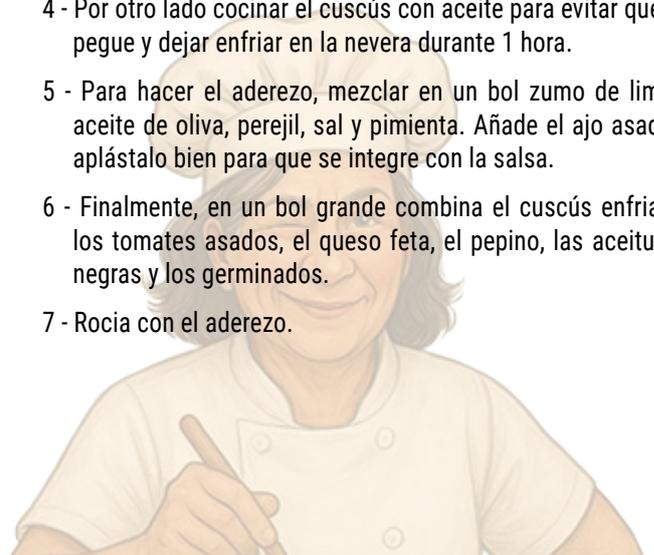
- 25g cuscús de espelta integral
- 25g queso feta desmenuzado
- 50g tomate cherry cortados por la mitad
- Medio pepino cortado en dados
- 15g aceitunas negras deshuesadas y cortadas
- 15g germinados de brócoli
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de tomillo seco
- Un diente de ajo
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta

Para el aderezo:

- Un chorrito de zumo de limón
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de perejil picado
- Un diente de ajo asado con los cherrys
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta

## PREPARACIÓN:

- 1 - Precalentar el horno a 180 grados.
- 2 - Colocar los tomates y el ajo en una bandeja para horno, rociar con aceite de oliva virgen extra y espolvorear tomillo, sal y pimienta.
- 3 - Hornear durante 12-15 minutos y dejar enfriar.
- 4 - Por otro lado cocinar el cuscús con aceite para evitar que se pegue y dejar enfriar en la nevera durante 1 hora.
- 5 - Para hacer el aderezo, mezclar en un bol zumo de limón, aceite de oliva, perejil, sal y pimienta. Añade el ajo asada y aplástalo bien para que se integre con la salsa.
- 6 - Finalmente, en un bol grande combina el cuscús enfriado, los tomates asados, el queso feta, el pepino, las aceitunas negras y los germinados.
- 7 - Rocía con el aderezo.





# Pasta con salmón y feta

## INGREDIENTES: PARA UNA PERSONA

- 150g salmón
- 70g queso feta a dados
- 100g tomates cherrys
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de hierbas frescas al gusto (cilantro, cebollino)
- 80g pasta integral
- Una pizca de pimienta negra

## PREPARACIÓN:

- 1 - Precalentar el horno a 200 grados
- 2 - Cocer la pasta integral
- 3 - Coloca en una bandeja para horno el salmón, queso y los cherrys. Rocia con un poco de aceite de oliva virgen extra.
- 4 - Hornear durante 15 minutos
- 5 - Añadir las hierbas frescas después de cocinar a horno.
- 6 - Emplatar la pasta con todo lo horneado.





# Ensalada de garbanzos con bonito, aguacate y tomates cherrys

## INGREDIENTES: PARA UNA PERSONA

- 100g de bonito
- 100g garbanzos cocidos
- 50g tomates cherrys partidos por la mitad
- ½ aguacate cortado a dados
- Hojas de cilantro

Para la vinagreta:

- 1 cucharadas de aceite de oliva virgen
- Medio limón
- Una cucharita de mostaza Djon
- Media cucharita de miel
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta

## PREPARACIÓN:

- 1 - Preparar la vinagreta mezclando todos sus ingredientes para que quede homogénea
- 2 - En un plato hondo poner todos los ingredientes que componen la ensalada.
- 3 - Agregar la vinagreta y decorar con hojas de cilantro picadas.





# Lubina con pico de gallo

## INGREDIENTES: PARA UNA PERSONA

- Un filete de lubina
- Unas gotas de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta

Para el pico de gallo:

- Media nectarina
- 6-8 tomates cherrys
- Media cebolla morada picada y remojada en agua fría para quitarle el sabor fuerte
- Una pizca de chile jalapeño
- Una pizca de albahaca
- Un chorrito de vinagre balsámico
- Una cucharita de zumo de limón
- Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta

## PREPARACIÓN:

- 1 - Mezclar todos los ingredientes del pico de gallo en un bol y sazonar.
- 2 - En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva hacer el pescado a la plancha por ambos lados empezando por el lado de la piel.
- 3 - Colocar el filete de pescado a un plato y servir el pico de gallo por arriba. Añadir los cherrys, crema balsámica y hojas de albahaca picada para decorar.



## Tu bienestar comienza aquí

**La menopausia** no es una enfermedad, pero sí un momento de cambio que merece atención y acompañamiento. La alimentación, el ejercicio, el descanso y el bienestar emocional son pilares que pueden marcar una diferencia profunda. Y cada mujer merece tener las herramientas necesarias para vivir esta etapa con salud y confianza.

Si deseas un plan adaptado a ti,  
con asesoramiento profesional  
y seguimiento personalizado,  
contáctanos sin compromiso:

[www.corporissanum.com](http://www.corporissanum.com)

[nutricionista@corporissanum.com](mailto:nutricionista@corporissanum.com)

Tel: 684462733



Verónica Abad



Corporis  
Sanum

Cuerpos Sanos para Mentes Inteligentes