

HELENA RODERO

Guía de alimentación *en la menopausia*

Adaptación metabólica, no restricción

El error más común es comer demasiado poco, lo que empeora el entorno hormonal; la clave es adaptar la dieta a las nuevas necesidades en lugar de hacer restricciones drásticas

Proteína como pilar de saciedad

Es fundamental incluir una fuente de proteína de alta calidad en las tres comidas principales (desayuno, comida y cena). Esto ayuda a frenar la pérdida de masa muscular (sarcopenia) y es la herramienta principal para la saciedad, evitando el picoteo y los antojos

Equilibrio de macronutrientes

Cada plato debe combinar los 3 grupos esenciales para mantener la energía y el equilibrio hormonal: proteínas (pescado, huevos, legumbres), carbohidratos complejos ricos en fibra (frutas, verduras, granos enteros) y grasas saludables (aguacate, aceite de oliva, frutos secos).

Blindaje óseo y alivio de síntomas

Para prevenir la osteoporosis, es vital asegurar la ingesta de Calcio (sardinas con espina, brócoli, tofu) y Vitamina D3. Además, el consumo de fitoestrógenos naturales como la soja o las semillas de lino ayuda a suavizar de forma natural síntomas como los sofocos y la irritabilidad