



Nutrición Energética para mujeres
mayores de 45

Dietista-Nutricionista Lola López Ruiz

bienvenidos

Lola López Ruiz, Dietista-Nutricionista

-Nutrición para mujeres mayores de 45-

- ✓ Cambios fisiológicos en el cuerpo de la mujer.
- ✓ Síntomas ¿Cómo combatirlos?.
- ✓ Osteoporosis, que es y como prevenirla.
- ✓ Cambios en la alimentación o cómo los alimentos pueden ayudarte.
- ✓ Pirámide de alimentos: Básica para aprender a comer.
- ✓ My Plate, cómo organizar nuestras comidas del día a día.
- ✓ Recetas saludables para la mujer.

1. Cambios fisiológicos en el cuerpo de la mujer

1. Los ovarios dejan de liberar ovocitos y disminuye la liberación hormonal.

2. Cambios en la estructura corporal:

Aumento grasa

3. Cambios cardiovasculares: mayor tendencia a problemas cardiovasculares.

4. Cambios a nivel esquelético: mayor tendencia a problemas óseos.

5. Su aparición puede depender de:

Alimentación, tabaco, actividad física, y terapias como la quimioterapia.

2. Síntomas ¿Cómo combatirlos?

Ausencia
regla

Sofocos

Problemas
De
sueño

Sequedad
vaginal

Cambios
emociona-
-les

Cambios
en la
figura

2. Síntomas ¿Cómo combatirlos?

Sofocos

- Son la cara más visible de la menopausia
- Están asociados con un aumento de lípidos (grasas) en sangre.
- Una dieta saludable es esencial.
- Las grasas trans, azúcares, colesterol y la sal pueden aumentar este síntoma.

2. Síntomas ¿Cómo combatirlos?



- terapias
alternativas ?

2. Síntomas ¿Cómo combatirlos?



Buena filosofía

Es un proceso natural e inevitable.

Afecta de manera diferente a cada mujer y es importante afrontarla de manera positiva.

Es una nueva oportunidad para cuidarse y mimarse como nunca.

2. Síntomas ¿Cómo combatirlos?



El ejercicio es fundamental, al llegar la menopausia hay que realizar ejercicio al menos media hora al día.

la actividad física ayuda a:

- controlar el apetito
- mejora la digestión
- impide ganar peso
- potencia la agilidad

2. Síntomas ¿Cómo combatirlos?

Ejercicios recomendados:

-Caminar ligero, correr, jugar al pádel y subir escaleras ayudan a mantener la densidad ósea.

-El ejercicio aeróbico con máquinas cardiovasculares, que eleva la frecuencia cardíaca y favorece al corazón y la circulación.

-Ejercicios de flexibilidad y concentración como el yoga, el pilates o el Chi-kung, que ayudan a mantener la estabilidad, la flexibilidad y la movilidad articular, además de favorecer la consciencia sobre el propio cuerpo y las emociones.

2. Síntomas ¿Cómo combatirlos?



Alimentación saludable:

- Reducir el consumo de grasas, embutidos y productos manufacturados.
- Optar por grasas de buena calidad: AOVE, nueces, pescado azul.
- Disminuir azúcares refinados, bollos y pasteles
- Disminuir sal

2. Síntomas ¿Cómo combatirlos?



Alimentación saludable:

-Aumentar el consumo de frutas y verduras frescas.

-Aumentar el consumo de alimentos integrales y legumbres.

-Consumir más pescado y menos carne.

No es una limitación a la que resignarse, existen alternativas saludables e igual de apetitosas.

2. Síntomas ¿Cómo combatirlos?

¿terapias alternativas?:

Isoflavonas de soja → EFSA concluyó que los datos existentes son insuficientes para relacionar su consumo con la disminución de los síntomas vasomotores

-Soja: legumbre con alto contenido en proteínas, consumirla igual que el resto de legumbres.

-Cuidado con la fitoterapia: Natural no es = a inocuo.

3. Osteoporosis ¿Cómo prevenirla?

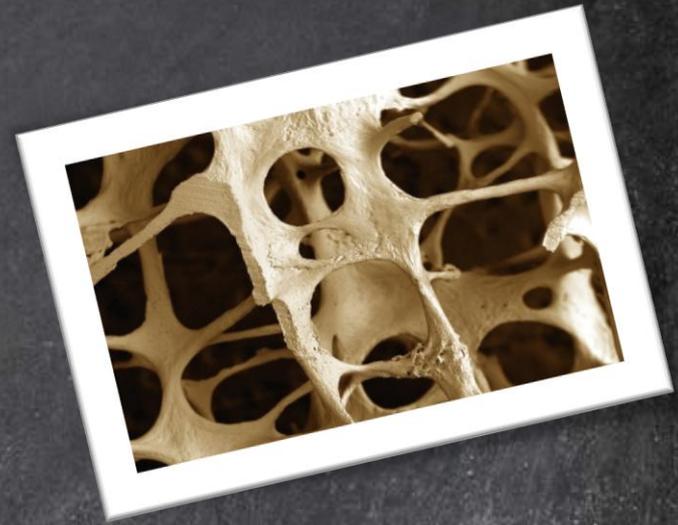
Osteoporosis:

disminución de tejido óseo:

- Deformidades de la columna
- Dolor muscular
- Debilidad de los huesos / fracturas
- Dolor en el cuello
- Pérdida de peso y de talla

¿Cómo prevenirla?

- Alimentación rica en calcio durante toda la vida: lácteos, verduras de hoja verde, frutos secos
- Ejercicio habitual
- Consumo habitual de vitamina D (huevos) y luz del sol.



4. Cambios en la alimentación o como los alimentos pueden ayudarte.

La alimentación es esencial en la menopausia

1. Consume 2 raciones de verdura y 3 de fruta al día. Las vitaminas y minerales son esenciales para un cuerpo vital.
2. Legumbres al menos 2 veces en semana.
3. Arroz y pasta 2 veces en semana, y siempre integrales.
4. Pescado azul 2 veces en semana (pescados de tamaño pequeño)

4. Cambios en la alimentación o como los alimentos pueden ayudarte.

La alimentación es esencial en la menopausia

5. Toma frutos secos naturales cada día (2 o 3 piezas no más)

6. Usa cocciones rápidas.

7. Limita el consumo de carnes rojas.

8. Evita los alimentos demasiado tostados o quemados.

9. Respeta 5 comidas al día: Desayuno (++) , media mañana (+) , almuerzo (+++) , merienda (+) y cena (++) .

5. Pirámide de los alimentos:



Actividad física: El ejercicio diario, una hora al día. 10.000 pasos diarios

Equilibrio emocional: Nuestro estado de ánimo condiciona nuestras necesidades alimentarias, el concepto de "alimentación consciente"

Balance energético: Importante el equilibrio entre lo que comemos y lo que gastamos

Técnicas culinarias saludables: Para vivir saludable hay que cocinar saludable.

Beber agua: Entre 4 y 6 vasos al día de agua, como mínimo.

5. Pirámide de los alimentos:

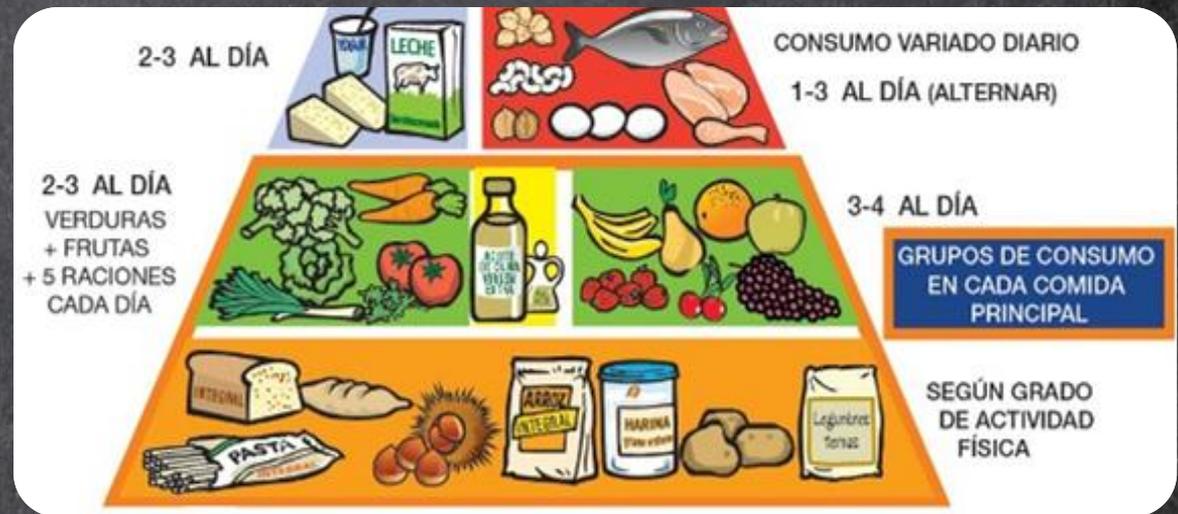
La parte media de la pirámide:
consumo diario

-Hidratos de carbono: pan, pasta, arroz o patata

-verduras y frutas

-AOVE

-Proteínas: legumbres, huevos, pescado y carnes blancas



5. Pirámide de los alimentos:

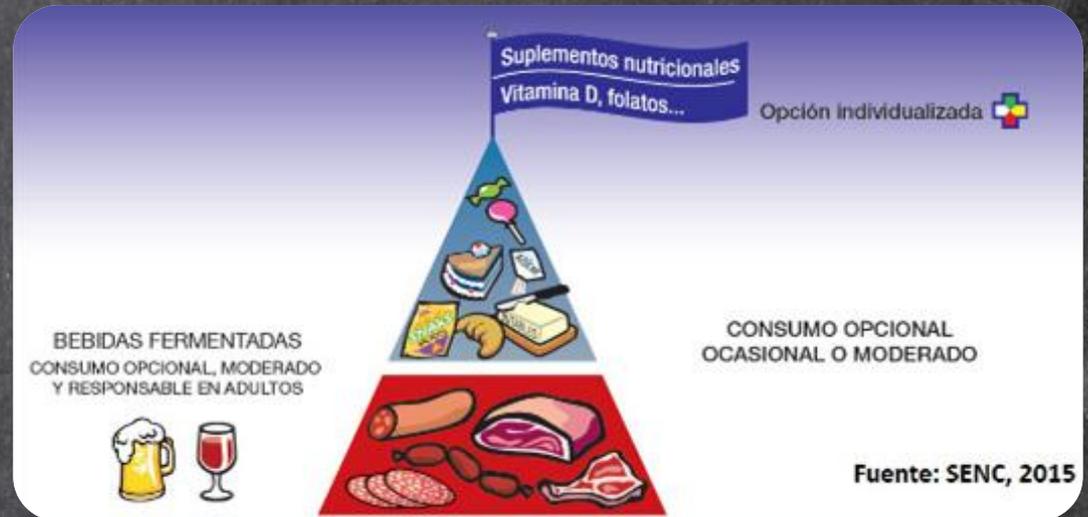
La parte superior de la pirámide:
consumo ocasional

-Carnes rojas.

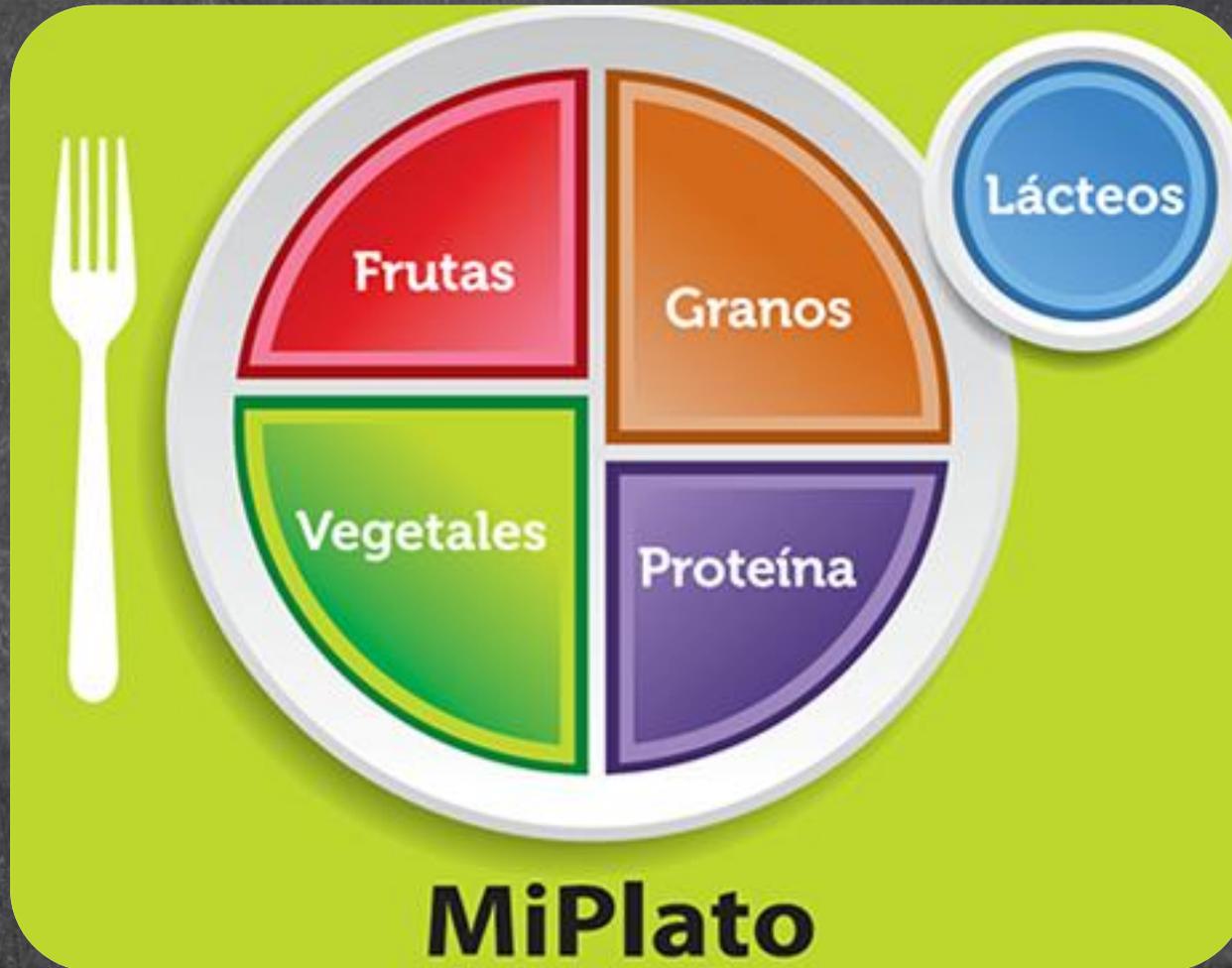
-Bebidas
alcohólicas

-Dulces, mantequilla

-Suplementos nutricionales, vitaminas etc..



6. My plate: Cómo organizo los alimentos:



7. Recetas saludables para mujeres:

Salmon con espárragos:

- 200g de salmón fresco.
- 10-12 espárragos finos.
- Romero, limón y sal.

Papillote al horno 180 grados 25 minutos

Gran fuente omega 3 (efecto antiinflamatorio y protector del sistema CVC)

Vitaminas antioxidantes, y efecto detox. de la esparraguina.



7. Recetas saludables para mujeres:

Arroz con garbanzos y pasas al horno:

- 60g de garbanzos cocidos, 30g de arroz integral.
- Un tomate rallado.
- Un puñadito de pasas.
- Caldo de ave.
- 1 cucharad. AOVE, sal, pimentón y ajo.

Sofreímos el ajo con el tomate, agregamos los garbanzos y las pasas remojadas. Mareamos. Añadimos el pimentón y el arroz. Mareamos, mojamos y cocinamos al horno



7. Recetas saludables para mujeres:

Arroz con garbanzos y pasas al horno:

- Proteínas de alto valor biológico, muy saludables.
- Alto contenido en fibra.
- Efectos hipotensivos y bactericidas del ajo.
- Las pasas: Son fuente excelente de potasio, calcio, hierro y de provitamina A (beta-caroteno) y niacina o B3



7. Recetas saludables para mujeres:

Tallarines de calabacín:

- Un calabacín
- 60g de tomate cherry
- Un puñado de gambas
- 1 cucharad. AOVE, sal, albaha, y ajo.

Cocemos la pasta vegetal y la salteamos con el resto de ingredientes.

-Calabacín: excelente fuente de fibra, bajo contenido en kcal.

-Tomate: Gran fuente de vitaminas y provitaminas.

-Gambas: Proteínas de alta calidad, fuente de yodo.



- Aumento y pérdida de peso
- Alimentación infantil
- Nutrición deportiva
- Educación nutricional:
-charlas y talleres

Haz ejercicio

vive saludable

Lola López Ruiz

descubre recetas

Bebe agua

Descansa

Nutricionista
+34 618131030

Déjate asesorar y vive saludable