



Contacta con nosotros

Plaza Pradillo de Clavería
2, 1ºE Miguelturra

 699 802 242

 contacto@ekilib.es

 @ekilibnutricion



Salud para
la mujer



www.ekilib.es

Mujeres sanas: una alimentación adecuada en cada etapa de la vida

La alimentación puede ser una gran aliada en la vida de la mujer, sobre todo, durante las etapas marcadas por los cambios hormonales.

Es importante adecuar la alimentación en cada etapa, ya que el requerimiento de nutrientes y de energía va cambiando desde la infancia a la posmenopausia, pasando por la adolescencia, la gestación y la lactancia.

La menopausia es una etapa en la vida de la mujer en la que los cambios hormonales hacen necesario adecuar el plan nutricional a sus necesidades y prestar especial atención a la actividad física.

Una alimentación adecuada, mantenerse en forma, prevenir la obesidad, reducir los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares y osteoporosis y, en definitiva, **fomentar la salud, es la mejor prevención.**

Recomendaciones dietéticas:

1. Tener una alimentación saludable basada en alimentos vegetales: frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos y cereales integrales.
2. Potenciar el consumo de alimentos ricos en fitoestrógenos, como las semillas de lino, algunos vegetales, la soja y sus derivados.
3. Asegurar el aporte de calcio, vitamina D, vitamina K, magnesio, para mejorar la salud ósea y evitar la osteoporosis. Aumentar el consumo de lácteos, pescados azules, verduras de hojas verdes o alimentos enriquecidos.
4. No olvidar los alimentos proteicos. Moderar el consumo de alimentos de origen animal (carne, pescado, huevos) y potenciar los de origen vegetal (legumbres, frutos secos).
5. Reducir el consumo de grasas saturadas (embutidos, carnes grasas, bollería...) y asegurar un aporte adecuado de grasas insaturadas (aceite de oliva, aguacate, frutos secos o pescado azul).
6. Mantener la hidratación a lo largo del día.

7. Moderar el consumo de sal.

8. Evitar las bebidas con cafeína, bebidas azucaradas, bebidas con gas y bebidas alcohólicas.

9. Mejorar la calidad del sueño y el descanso.

10. ¡Y muy importante! Hacer ejercicio físico, muévete. El ejercicio reduce la pérdida de masa muscular, aumenta tu gasto calórico y fortalece tus huesos, a la vez que mejora tu salud cardiovascular.

Ejemplo de MENÚ SEMANAL

	COMIDA	CENA
LUNES	Ensalada de garbanzos, espinacas y nueces. Salmón a la plancha	Revuelto de champiñones
MARTES	Puré de calabaza Lubina al horno	Ensalada de brócoli, manzana, tomate, pasas y pistachos. Salsa: yogur natural, aceite de oliva y sal.
MIÉRCOLES	Setas al horno Pollo al horno con patata asada	Judías verdes salteadas con ajo y aceite de oliva. Tortilla francesa.
JUEVES	Ensalada de canónigos, aguacate, mango y queso tierno. Almejas a la marinera	Espárragos verdes Merluza en papillote
VIERNES	Ensalada verduras Lentejas rehogadas	Tortilla de calabacín
SÁBADO	Acelgas rehogadas Dorada al horno	Escalivada Sardinillas en conserva
DOMINGO	Arroz con verduras y gambas	Sopa de verduras con pollo