MINI-PLAN 48 H · MENOPAUSIA Y PERIMENOPAUSIA

Comer bien en la menopausia, *sin dietas de castigo*

Dos días de ejemplo para ordenar el plato con proteína, calcio, fibra y energía suficiente. Para que veas cómo se hace, no para seguirlo al pie de la letra.

Qué incluye

1. El plato de referencia y 6 hábitos de cada día
2. Menú del día 1 y del día 2, con cambios posibles
3. Lista de la compra para las 48 h
4. Alimentos ricos en calcio con cantidades orientativas
5. Cuándo conviene consultar

Antes de empezar

Es información general para adultas sanas. No sustituye una valoración: si tienes una enfermedad, tomas medicación o has tenido un trastorno de la conducta alimentaria, adapta el plan con tu equipo sanitario.

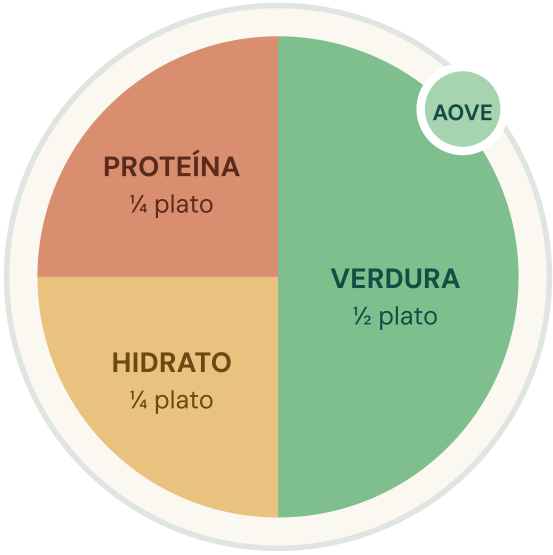
Equipo de Nutrición · MediBilbao Salud

01 · LA BASE

Un plato que se repite, no un menú milagro

En la menopausia cambian el apetito, el sueño, la masa muscular y la salud ósea. No hace falta eliminar grupos de alimentos: suele funcionar mejor repetir una estructura sencilla en las comidas principales y ajustar las cantidades según el hambre y la actividad.

- **Verdura y hortaliza.** La mitad del plato, cruda o cocinada.
- **Proteína.** Legumbre, pescado, huevo, carne blanca, lácteo o tofu.
- **Hidrato de calidad.** Pan o cereal integral, patata, arroz, legumbre.
- **Grasa saludable.** Aceite de oliva virgen extra, frutos secos, aguacate.



1
Proteína en cada comida
Una ración en desayuno, comida y cena ayuda a conservar músculo y a llegar con menos hambre a la siguiente comida.

2
Calcio repartido
Dos o tres alimentos ricos en calcio a lo largo del día (página 5). Mejor repartidos que todos juntos.

3
Fibra y color
Verdura en comida y cena, dos o tres piezas de fruta entera y legumbre varias veces por semana.

4
Agua como bebida
Agua, infusiones o caldo. Si el alcohol desplaza comidas o empeora el sueño o los sofocos, conviene reducirlo.

5
Fuerza dos días
Ejercicio de fuerza al menos dos días por semana, además de caminar o moverte a diario.

6
Horarios que encajen
Si cenas tarde y duermes peor, prueba a adelantar la cena o hacerla más ligera. Nada de saltarte comidas para compensar.

Sobre las cantidades. No hay gramos fijos a propósito: el hambre, la actividad y el contexto de cada mujer son distintos. Si quieres cantidades ajustadas a ti, eso es justo lo que se trabaja en consulta.

02 · MENÚ DE EJEMPLO

Día 1

P proteína Ca calcio F fibra

Desayuno
08:00 APROX.

Tostada de pan integral con tomate, aceite de oliva virgen extra y queso fresco. Una pieza de fruta y café o infusión con leche.

Sin lácteos: bebida de soja enriquecida en calcio y hummus en la tostada.

P Ca F

Media mañana
SI TIENES HAMBRE

Yogur natural con un puñado de nueces.

Puede ser kéfir o un yogur de soja enriquecido.

P Ca

Comida
14:00 APROX.

Ensalada variada y lentejas guisadas con verduras. Pan integral si te apetece y una fruta.

La legumbre ya aporta proteína e hidrato: no hace falta añadir carne.

P F

Merienda
OPCIONAL

Una pieza de fruta y unas almendras.

Alternativa: un vaso de leche o de bebida enriquecida con unos higos secos.

Ca F

Cena
21:00 APROX.

Crema de calabacín y sardinas en lata (con espina) con ensalada de tomate. Pan integral según el hambre.

Las espinas blandas de la sardina en conserva aportan calcio. Otra opción: boquerones o caballa al horno.

P Ca F

Si hay sofocos

Hay mujeres que notan que el alcohol, el café o las comidas muy picantes los empeoran. Si te pasa, prueba a reducirlos y observa; no hace falta eliminarlos si no notas diferencia.

Si duermes mal

Una cena con proteína y algo de hidrato, sin llegar muy llena a la cama, y el último café a primera hora de la tarde suelen ayudar más que cualquier suplemento.

Día 2

P proteína Ca calcio F fibra

Desayuno
08:00 APROX.

Copos de avena con leche o yogur, fruta troceada y una cucharada de semillas. Café o infusión.

Si prefieres salado: pan integral con huevo revuelto y tomate.

P Ca F

Media mañana
SI TIENES HAMBRE

Bocadillo pequeño de pan integral con atún y tomate.

O una pieza de fruta con un trozo de queso.

P F

Comida
14:00 APROX.

Salmón al horno con patata y brócoli. Ensalada de hojas verdes y un yogur o una fruta de postre.

Puede ser cualquier pescado azul o blanco; el brócoli y el yogur suman calcio.

P Ca F

Merienda
OPCIONAL

Kéfir o yogur natural con una fruta.

Alternativa vegetal: yogur de soja enriquecido.

P Ca

Cena
21:00 APROX.

Tortilla de dos huevos con espinacas y champiñones. Pan integral o un poco de arroz según el hambre, y una fruta.

Versión vegetal: tofu firme salteado con las mismas verduras (mejor si en la etiqueta pone «cuajado con sales de calcio»).

P F

Para repetir la semana

Alterna legumbre, pescado, huevo y carne blanca en comidas y cenas, y mantén el plato de la página 2. Con dos días de ejemplo ya tienes el patrón.

Si comes fuera

Elige un primero de verdura o legumbre y un segundo de pescado o carne a la plancha con guarnición. El pan y el postre, según el hambre.

03 · ORGANIZARTE

La compra para 48 h y dónde está el calcio

FRUTA Y VERDURA

- [ ] Fruta variada (6–8 piezas)
- [ ] Tomates y hojas verdes para ensalada
- [ ] Calabacín, brócoli, espinacas y champiñones
- [ ] Cebolla, zanahoria y pimiento para el guiso

PROTEÍNAS

- [ ] Lentejas (secas o cocidas en bote)
- [ ] Sardinas en lata con espina
- [ ] Un lomo de salmón u otro pescado
- [ ] Huevos y una lata de atún
- [ ] Tofu firme si eliges la versión vegetal

LÁCTEOS O ALTERNATIVAS

- [ ] Leche o bebida de soja enriquecida en calcio
- [ ] Yogures naturales o kéfir
- [ ] Queso fresco

DESPENSA

- [ ] Pan integral y copos de avena
- [ ] Patatas y arroz
- [ ] Nueces, almendras y semillas
- [ ] Aceite de oliva virgen extra

ALIMENTO Y RACIÓN	CALCIO APROX.
Leche, 1 vaso (250 ml)	300 mg
Bebida vegetal enriquecida, 1 vaso (250 ml)	300 mg
Queso curado (30 g)	250 mg
Sardinas en lata con espina (50 g)	190 mg
Yogur natural (125 g)	180 mg
Tofu cuajado con sales de calcio (100 g)	150–350 mg
Queso fresco (60 g)	110 mg
Almendras (30 g, un puñado)	75 mg
Garbanzos cocidos (150 g)	70 mg
Higos secos (40 g, 2–3 unidades)	65 mg
Brócoli cocido (150 g)	60 mg

Una referencia orientativa: para mujeres adultas, unos 950 mg de calcio al día (EFSA). Por ejemplo: un vaso de leche, un yogur y una lata de sardinas ya suman unos 670 mg, y el resto llega con la comida habitual. Los valores cambian según la marca: mira la etiqueta de las bebidas vegetales y del tofu. La vitamina D y los suplementos se valoran con tu médica o médico.

04 · CON CRITERIO

Cuándo conviene consultar en lugar de ajustar sola

- ! **Sangrado vaginal después de 12 meses sin regla.** Consulta con tu ginecóloga o tu médico de familia aunque sea poco.
- ! **Pérdida de peso sin buscarla,** cansancio intenso o cambios en el apetito que no se explican.
- ! **Fracturas con golpes leves** o diagnóstico de osteoporosis u osteopenia.
- ! **Sofocos, insomnio o cambios de ánimo** que afectan a tu día a día: hay tratamientos eficaces que van más allá de la alimentación.
- ! **Diabetes, colesterol o tensión alta,** enfermedad renal o medicación habitual: el plan necesita adaptarse a tu caso.
- ! **Relación difícil con la comida** o antecedentes de un trastorno de la conducta alimentaria.

Lo que no hace falta

Eliminar los carbohidratos, contar calorías ni comprar productos que prometen regular las hormonas.

Lo que sí suma

Proteína suficiente, calcio repartido, fuerza dos días por semana y dormir lo mejor posible.

Cómo medir si va bien

Más energía, menos hambre a deshoras, mejor descanso y fuerza. El peso es solo un dato más.

Mi semana en una mirada

	L	M	X	J	V	S	D
Proteína en desayuno, comida y cena	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2–3 alimentos ricos en calcio	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Verdura en comida y cena	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fuerza o caminar 30 minutos	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
He dormido razonablemente bien	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¿Quieres un plan hecho para ti?

En consulta, nuestras dietistas-nutricionistas colegiadas revisan tus síntomas, tu analítica, tus horarios y tus gustos, y convierten esta guía en un plan a tu medida. Presencial en Bilbao u online.

944 329 670
medibilbaosalud.com/nutricionista
Gran Vía 63 Bis, Bilbao

Fuentes: EFSA, Valores dietéticos de referencia del calcio (2015) · OMS, Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios (2020) · NHS, Menopause: things you can do · Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA). Información general: no sustituye la valoración de un profesional sanitario.