

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES. MENOPAUSIA.

Tomado de "Manual de recomendaciones nutricionales al alta hospitalaria". León Sanz et al.

Recomendaciones nutricionales generales

Durante esta etapa de la vida no se necesita una alimentación especial. Lo recomendado es una dieta sana y equilibrada, lo mismo que se recomienda a toda la población en general. Esa dieta recomendada es la dieta mediterránea tradicional. La dieta mediterránea se basa en el consumo preferente de alimentos de la "tierra" (cereales, legumbres, arroz, patatas, frutas, todo tipo de verduras y hortalizas, aceitunas, frutos secos), de lácteos (hay que tomarlos todos los días y es mejor que sean descremados) y de aceite de oliva.

En este período de la vida ha de tenerse en cuenta la relación que existe entre la presencia de menopausia y el riesgo de padecer osteoporosis, que es una enfermedad que afecta a los huesos, que se vuelven más frágiles.

Las recomendaciones generales para prevenir la osteoporosis son:

- Consumir una adecuada cantidad de calcio y vitamina D; si es necesario, hay que tomar suplementos vitamínicos y pastillas de calcio.
- Hacer ejercicio físico de manera regular.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol y de bebidas que contengan cafeína.
- No fumar.
- Mantenerse dentro del peso ideal según la talla y la complexión física.

Su alimentación debe ser variada y equilibrada. Para ello, ha de contener alimentos de todos los grupos; se han de consumir todos los días los alimentos recomendados y sólo de vez en cuando los limitados.

Grupo de alimentos	Recomendados (todos los días)	Limitados
Leche y derivados	Quesos frescos, tipo Burgos y los poco curados o semigrasos. Requesón Yogur natural, de frutas, con cereales. Cuajada	Leche y yogures enteros (si hay sobrepeso) Quesos curados Yogures elaborados con nata Nata líquida, montada Leche condensada
Cereales	Pan, arroz, pasta italiana, cereales de desayuno, galletas «maría», harina...	Bollería industrial Pastas y precocinados elaborados con huevo, queso, nata, y otros ingredientes grasos
Verduras y hortalizas	Todas	Las verduras de la familia de las coles (col, coliflor, coles de Bruselas...) si producen molestias digestivas
Legumbres	Todas bien cocidas	
Carnes, aves y derivados	Pollo y pavo sin piel Ternera, buey, conejo, caballo Cordero y cerdo magro Fiambre de pollo o pavo Jamón serrano magro	Pato Cordero y cerdo grasos Carnes muy grasas Embutidos Patés y foie-gras
Pescados y mariscos	Todos (blancos y azules)	Conservas, salazones y ahumados Limitar el consumo de mariscos por su alto contenido en colesterol
Huevos	Todos (no más de 3 huevos a la semana)	
Frutas	Todas las frescas	Frutas secas Fruta en almíbar Confitadas
Frutos secos	Todos, en pequeña cantidad	
Grasas	Aceite de oliva y semillas Mantequilla	Manteca de cerdo Tocino y sebos
Bebidas	Infusiones Zumos de frutas y hortalizas	Café y té (no más de 2 tazas al día) Bebidas gaseadas azucaradas
Condimentos	Suaves y aromáticos	Irritantes: pimienta, nuez moscada, pimentón, picante, chile, tabasco, etc.