



*Alimentación Natural
y Salud Femenina*

MÓDULO 3

NUTRICIÓN PARA EL CAMBIO DE ETAPA

MARTA LEON

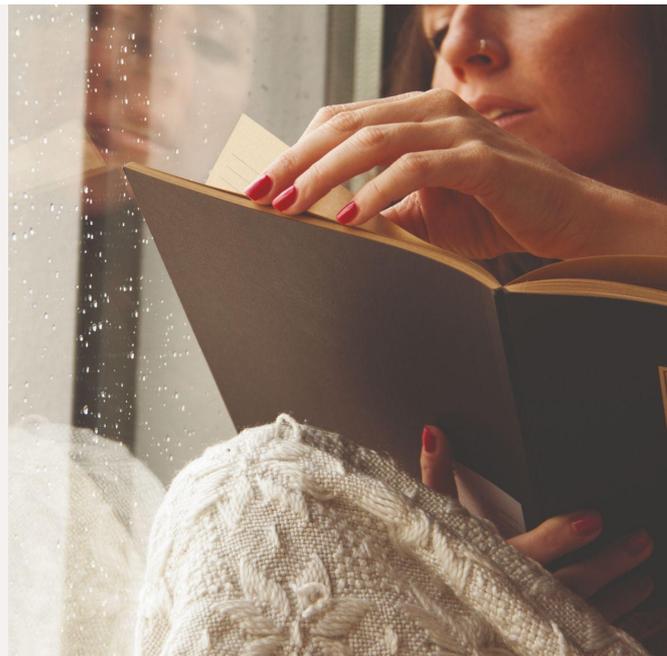
Mi nombre es Marta León

Alimentación y salud hormonal femenina.

Escritora de 3 libros.

Divulgadora de salud.

martaleon.com



@foodgreenmood

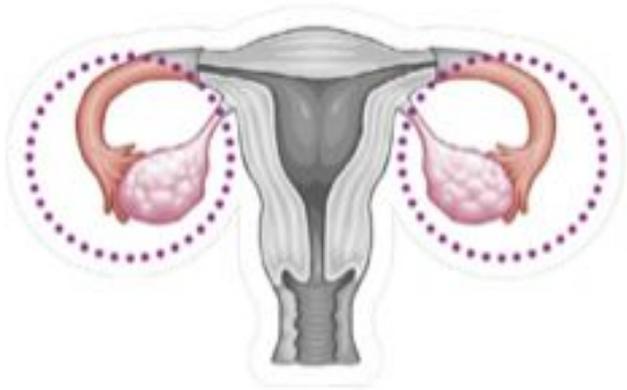
MARTA LEON



Climaterio

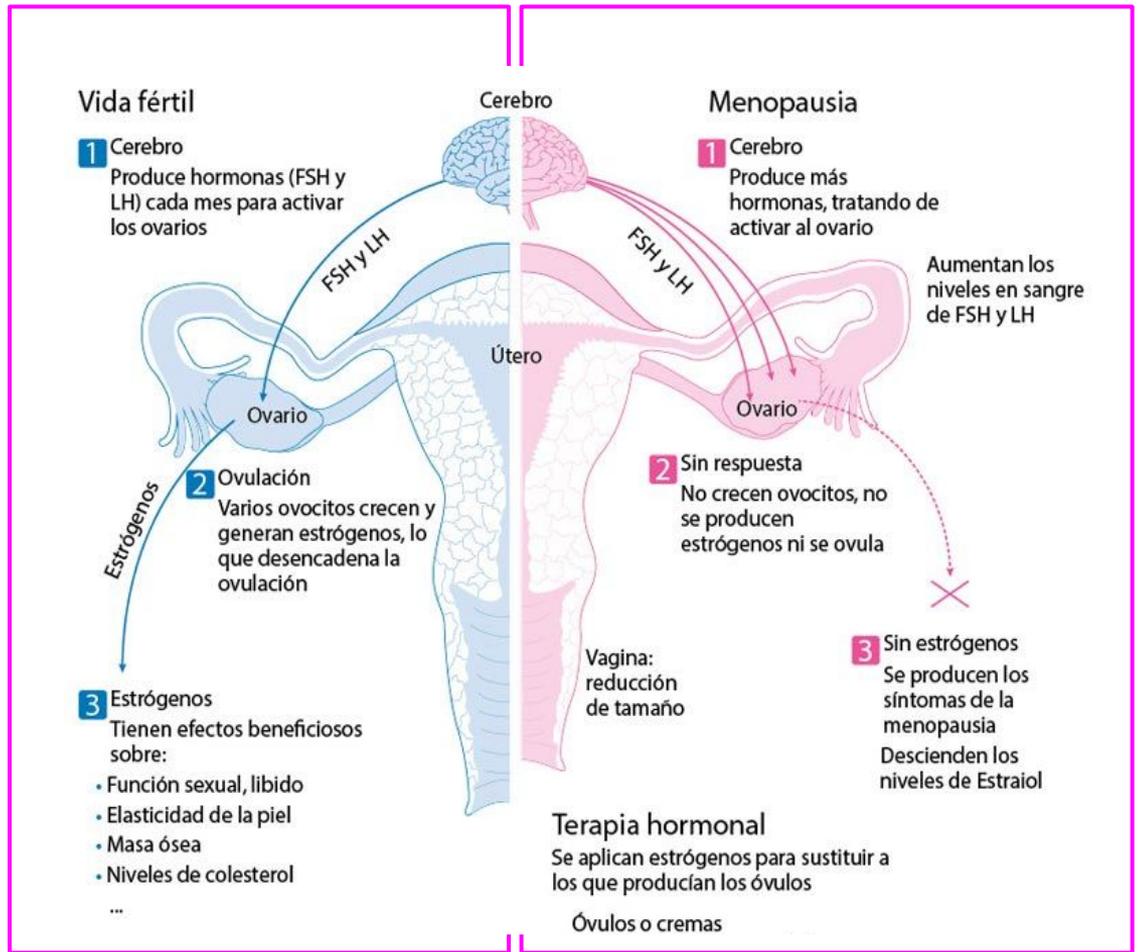
- Entre 45 y 55 años
- LH y FSH máximos históricos
- Cambios físicos y emocionales
- Cambios en la analítica (colesterol)
- Cambios en niveles de energía
- Necesidad de autocuidado

TIPOS DE ENTRADA A LA MENOPAUSIA

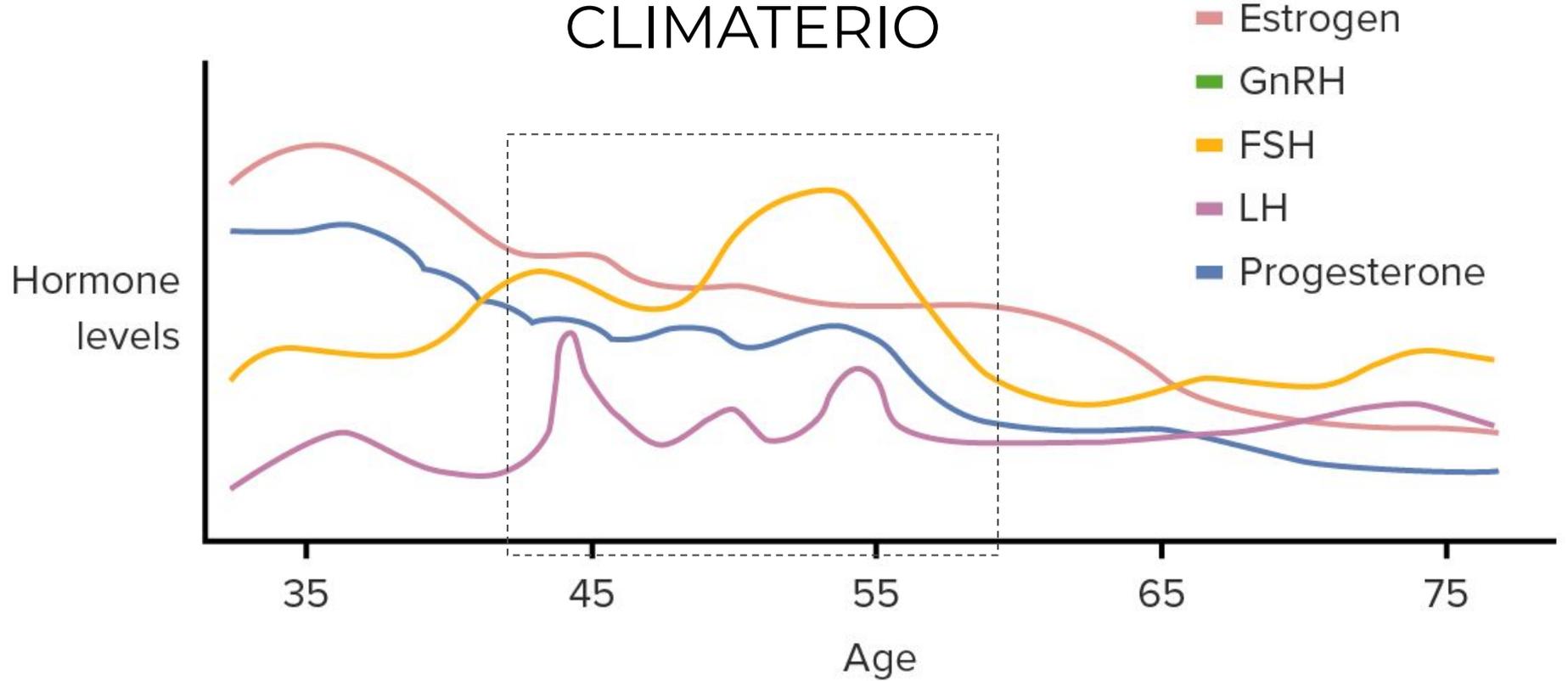


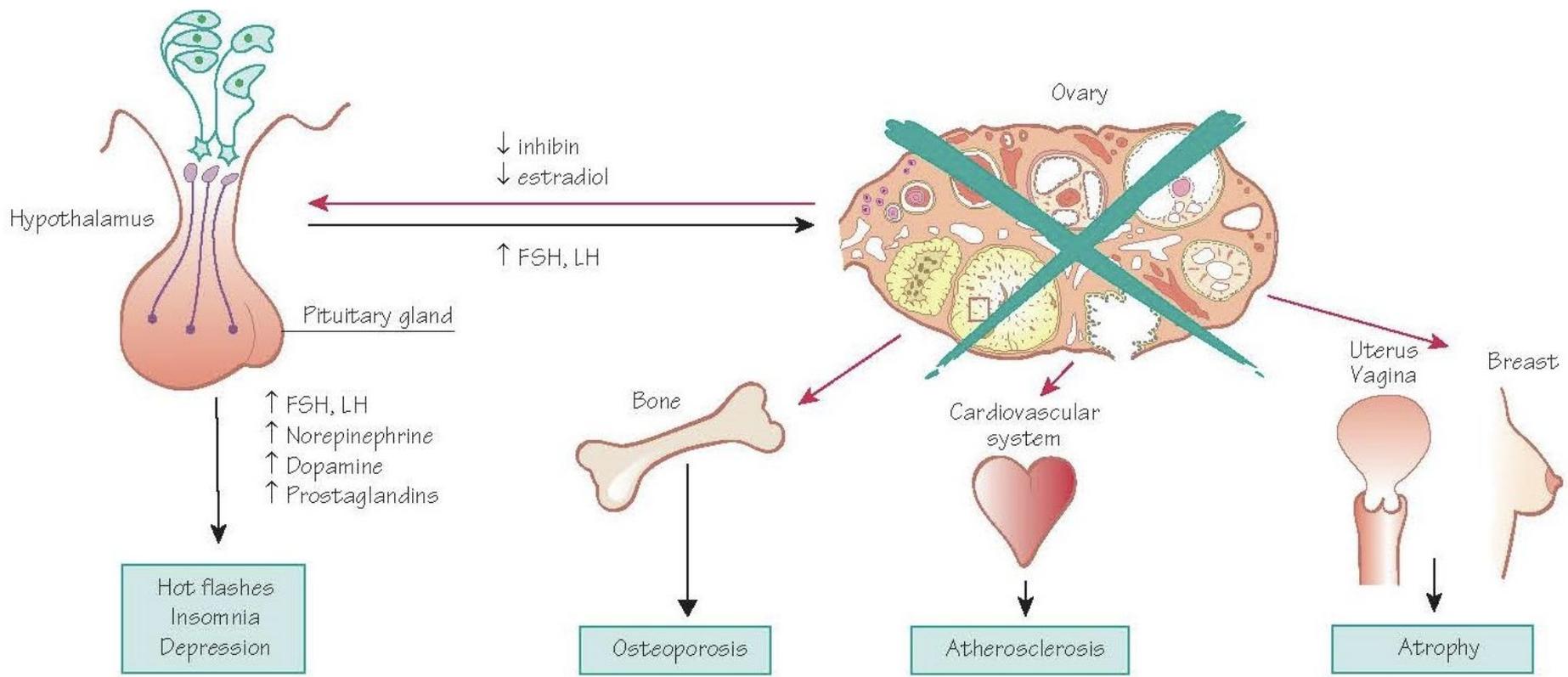
- NATURAL
- QUIRÚRGICA
- INDUCIDA POR FÁRMACOS
- INSUFICIENCIA OVÁRICA

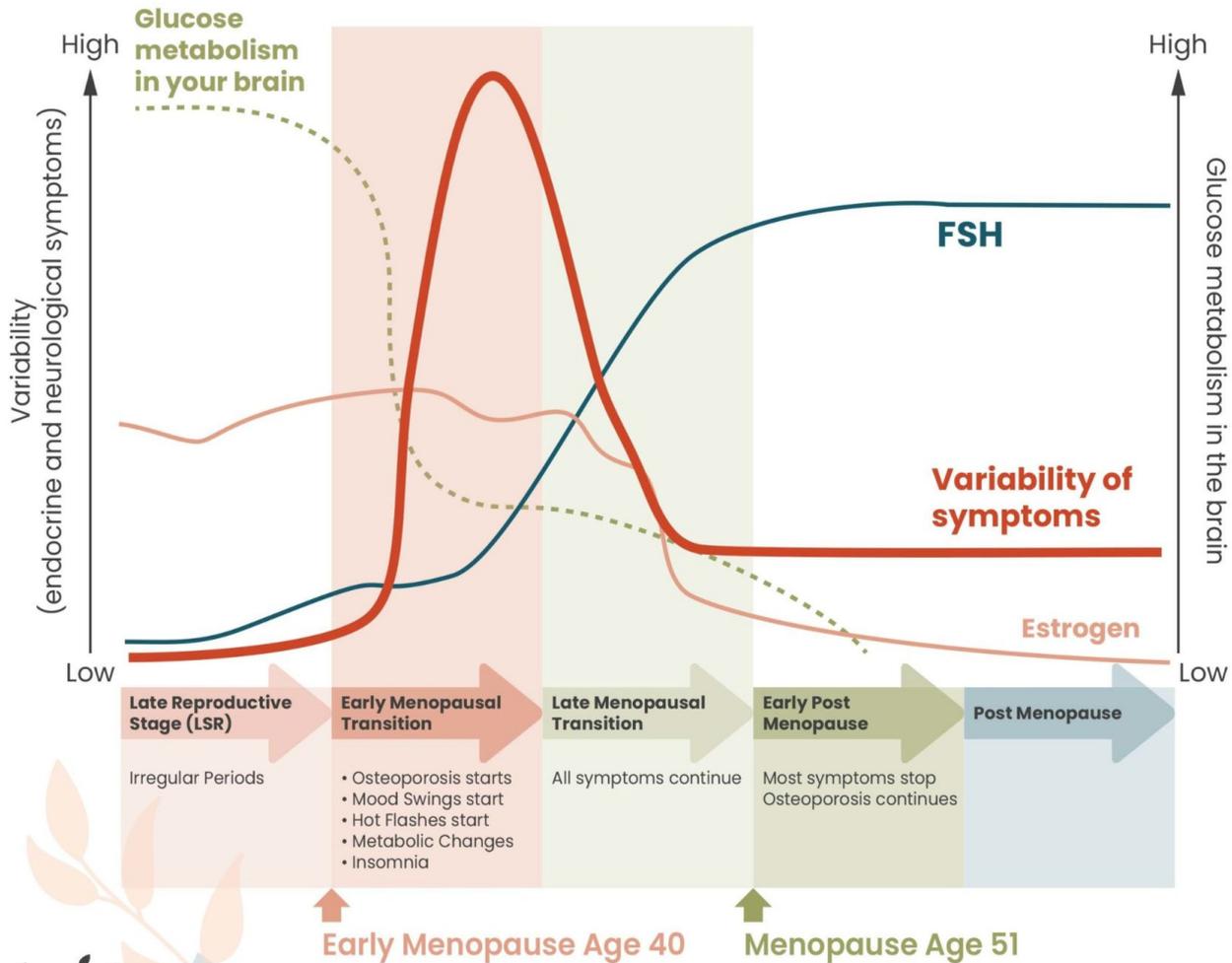
¿DÓNDE COMIENZA EN LOS OVARIOS O EN EL CEREBRO?



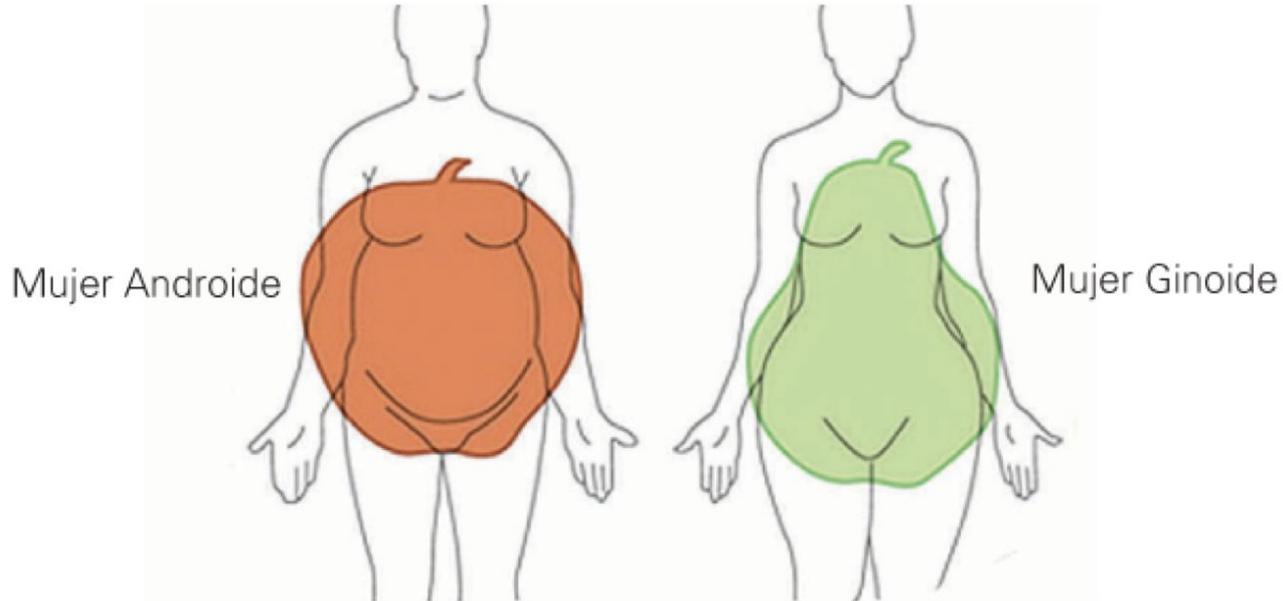
CLIMATERIO

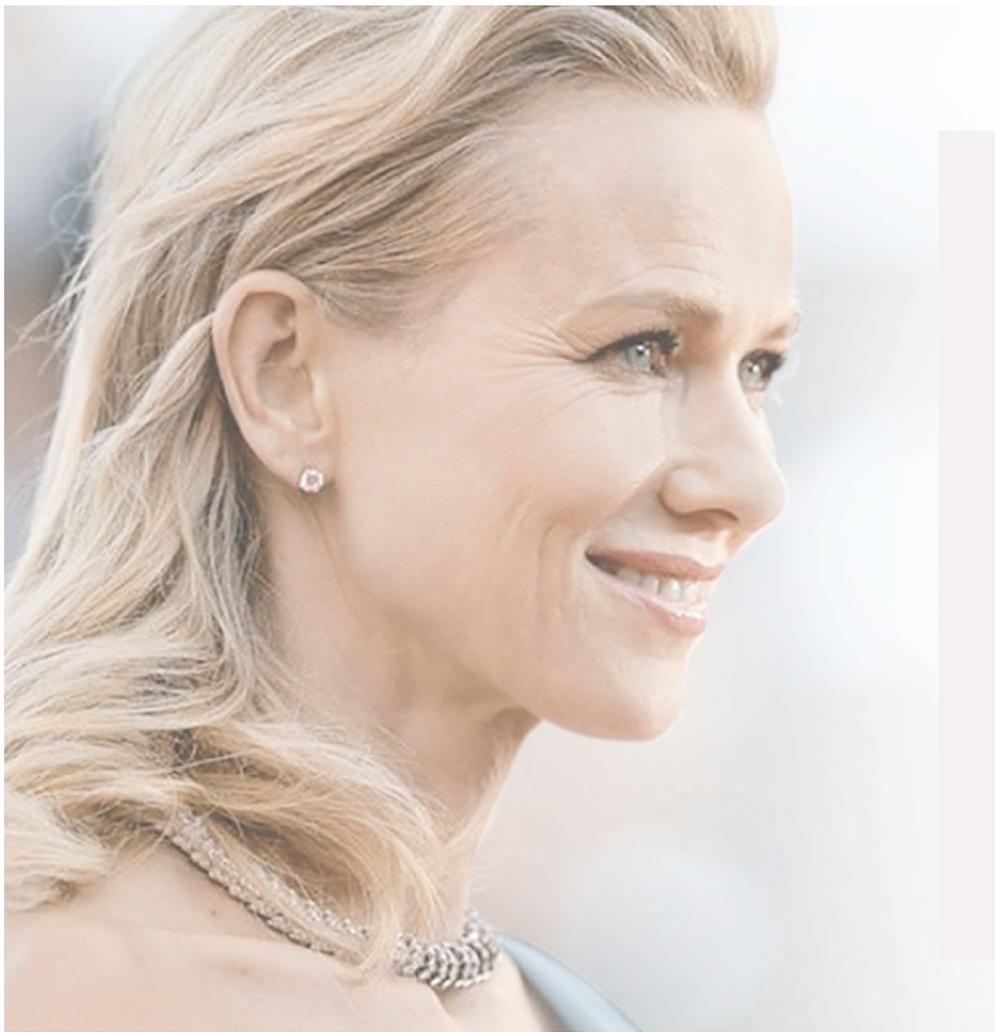






Cambios en la redistribución de las grasas





**Estrategias
imprescindibles
para nuestras
pacientes en este
periodo vital**

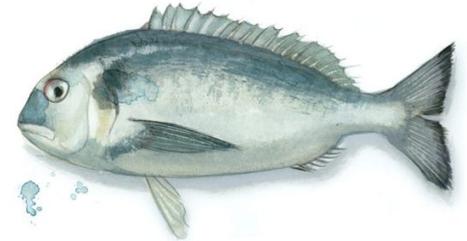
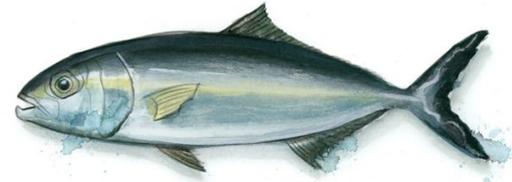
MARTA LEON

1. REVISAR LAS GRASAS QUE COMEMOS

- Por un tema de peso y también de colesterol.
- Tendencia a reducir el HDL y a elevar el LDL.
- **Disminuir embutidos** (chorizos, fuets, salchichas, etc...) **y priorizar “las grasas buenas”** (antiinflamatorias): aceite de oliva virgen extra, *pescado azul, huevos*, frutos secos sin tostar, semillas.

OMEGA 3

- 3 veces/semana
- Grasa estructural regeneradora.
- Antiinflamatoria
- Imprescindible en salud neurológica
- Ayuda a regular el colesterol y los triglicéridos





PESCADO DE TEMPORADA

Elige pescado sostenible

[VER LISTA DEL MES](#)

[Cómo usar esta guía](#)

10 pescados con menos metales pesados

Boquerón/Anchoa	Jurel
Sardina	Pescadilla
Caballa	Lenguado
Dorada	Corvina
Salmonete de roca	Calamar/pulpo

HUEVOS

- 4-6 huevos/semana (más de 6 si somos vegetarianas)
- DHA, betacaroteno, vitaminas grupo B y vitamina D
- Saciantes
- Ayuda a regular el colesterol y los triglicéridos
- Ricos en vitaminas del grupo B



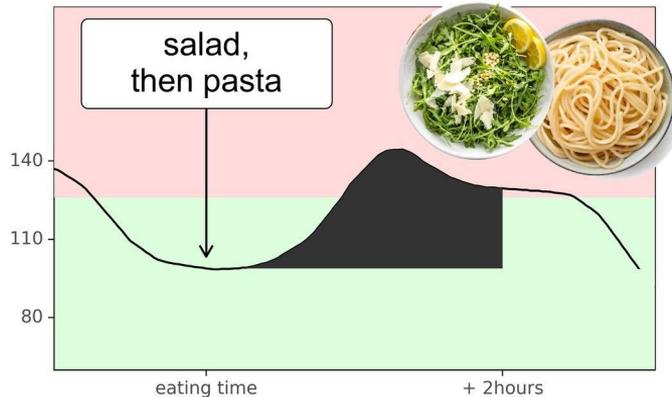
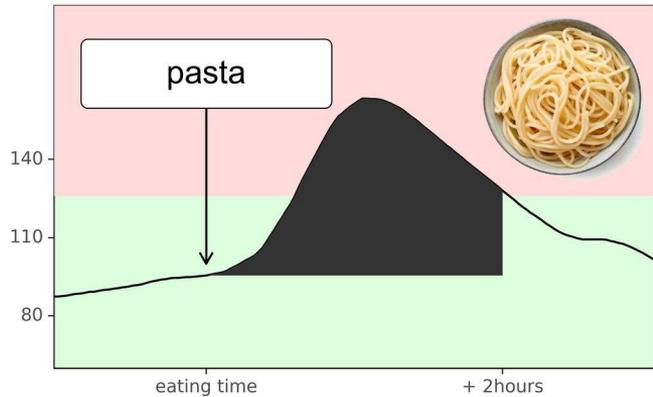
2. COMENZAR COMIDA/CENA CON ALIMENTOS CRUDOS

- Con la edad disminuyen los jugos gástricos. Digestiones pesadas...
- Crudos = enzimas digestivas
- Hidratación (también de mucosas)
- Saciantes gracias a su fibra PREBIÓTICA
- Mejoran nuestra respuesta a la glucosa

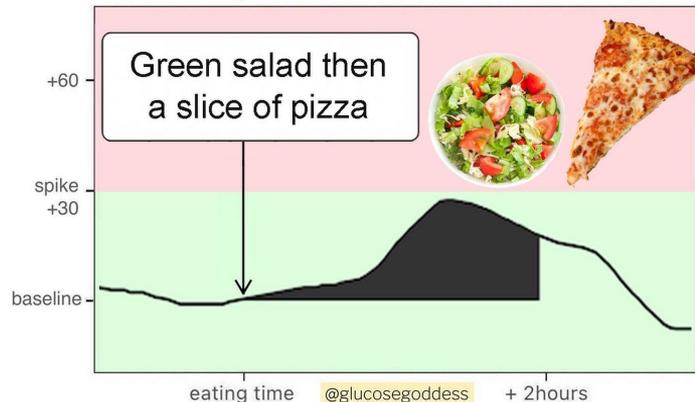
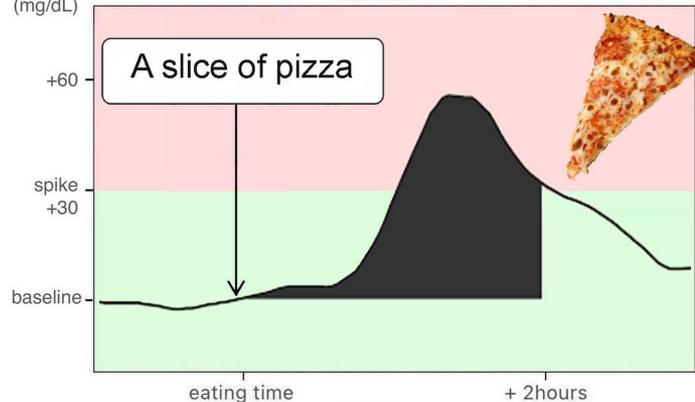
glucose, mg/dL



*



glucose (mg/dL)



MARTA LEON

@glucosegoddess

3. CUIDAR NUESTRA MICROBIOTA

- Microbiota -> Microbioma -> Estroboloma.
- Las heces (testigos de nuestra salud intestinal).
- ¿Hay barriga hinchada por la tarde?
- Alimentos **pro**bioticos y **pre**bioticos



INTESTINO-CLIMATERIO

- Cambios en la regularidad intestinal
- Cambios en la humedad de las mucosas
- Cambios en la integridad del tejido (permeabilidad? inflamación?)
- Cambios en la tolerancia de algunos alimentos

Dieta mediterránea, la dieta ideal en climaterio

ALIMENTOS DE TEMPORADA

*hortalizas, frutas, cereales integrales,
legumbres, huevos, pescado azul pequeño,
aceite de oliva, frutos secos y baja ingesta de
bebidas azucaradas y carne roja (vísceras).*

> [Climacteric](#). 2019 Apr;22(2):162-168. doi: 10.1080/13697137.2018.1529747. Epub 2019 Jan 21.

Mediterranean diet is associated with bone mineral density and muscle mass in postmenopausal women

T R da Silva ^{1 2}, C C Martins ¹, L L Ferreira ^{1 2}, P M Spritzer ^{1 2 3}

Affiliations + expand

PMID: 30661407 DOI: [10.1080/13697137.2018.1529747](#)



CUIDAR NUESTRA MICROBIOTA

Review

A healthy gastrointestinal microbiome is dependent on dietary diversity

Mark L. Heiman¹  , Frank L. Greenway²

- Cuanto más diversificada es la dieta, mejor.
- Comer despacio, masticar bien la comida y no beber demasiado comiendo
- Comidas espaciadas, horario de comidas regular y descansos digestivos.
- Evitar comer a altas horas de la noche, consumir alcohol y perturbar el sueño.
- Incluir alimentos fermentados (probióticos naturales)

PROBIÓTICOS

- Kéfir y yogurt de cabra
- Chucrut (sin pasteurizar)
- Miso
- Tempeh
- Kombucha
- Encurtidos



CACA





**¿HAS PENSADO ALGUNA VEZ CÓMO
DEBERÍA SER LA CACA PERFECTA?**

Escala de Bristol



Tipus 1: Pedazos duros separados como nueces (difícil de excretar)



Tipus 2: Con forma de salchicha, pero llena de bultos



Tipus 3: Como un churro pero con rajaduras en la superficie



Tipus 4: Como una viborita, suave y blanda



Tipus 5: Pedazos blandos con bordes claros (se excretan fácilmente)



Tipus 6: Pedazos blandos con bordes deshechos



Tipus 7: Aguado, sin trozos sólidos. Enteramente líquido

LA CACA PERFECTA



- Tipo 4.
- Evacuada sin esfuerzo (y cuando hay ganas).
- De color marrón
- NO mal olor.
- NO flota en el baño
- NO mancha la taza del WC, ni el papel

LA POSTURA PERFECTA PARA LA CACA PERFECTA

- Caderas flexionadas
- Espalda recta
- Respiración fluida
- Hacer fuerza sacando el aire (aliento)

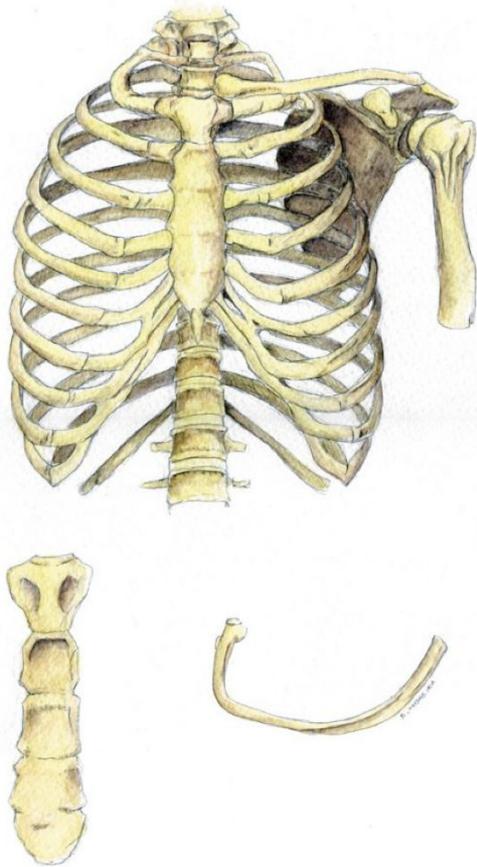


Ilustración del libro Suelo Pélvico de Mireia Grossmann

4. INCREMENTAR ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

No sólo lácteos (que si te sientan bien también), también vitamina k2, fósforo, magnesio y vitamina D

- verduras de hoja verde,
- legumbres,
- semillas,
- frutos secos (sobre todo el sésamo y la almendra)



SALUD ÓSEA - CLIMATERIO

- HUESOS Y DIENTES
- Absorben calcio - Liberan calcio
- La pérdida ósea surge cuando el cuerpo no es capaz de producir suficiente hueso nuevo.
- **Alerta:** vitamina D baja ó PTH baja
- Mayor grupo de riesgo de osteoporosis: MUJER BLANCA POST-MENOPAUSIA

Además del calcio, el magnesio y la vitamina K2 Nutrientes clave

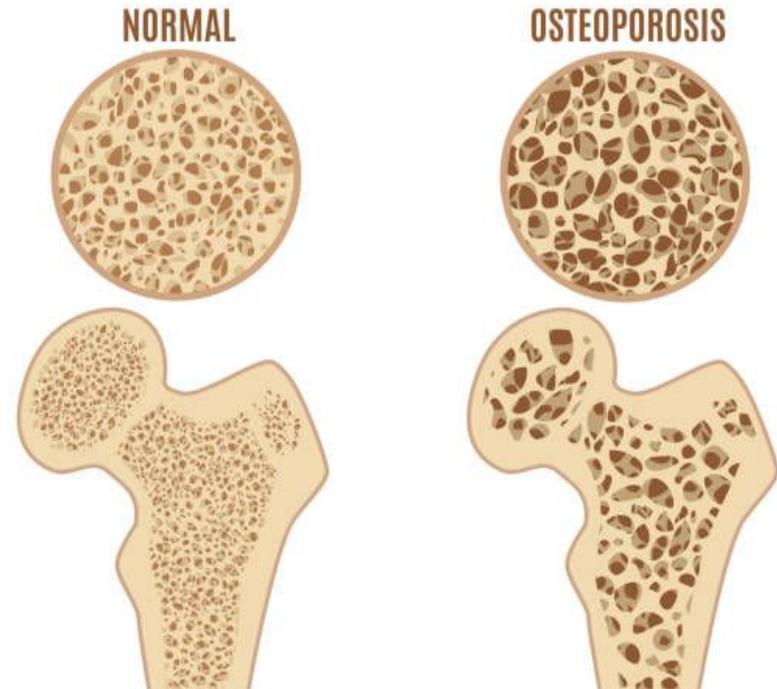
Review > Maturitas. 2020 Oct;140:55-63. doi: 10.1016/j.maturitas.2020.05.020.
Epub 2020 May 30.

Calcium, vitamin D, vitamin K2, and magnesium supplementation and skeletal health

Anna Capozzi ¹, Giovanni Scambia ², Stefano Lello ²

Affiliations + expand

PMID: 32972636 DOI: 10.1016/j.maturitas.2020.05.020



MARTA LEON

Physical Activity in the Prevention and Amelioration of Osteoporosis in Women

Interaction of Mechanical, Hormonal and Dietary Factors

Katarina T. Borer

Division of Kinesiology, The University of Michigan, Ann Arbor, Michigan, USA

Regulación hormonal del calcio

- El calcio en la sangre se regula mediante el control de una hormona (PTH).
- La vitamina D y el estradiol aumentan directamente la absorción de calcio.
- El estradiol y la PTH estimulan la reabsorción de calcio en el riñón.
- El estradiol bloquea la resorción ósea (pérdida de hueso).
- **La PTH y la vitamina D, dependiendo de sus niveles, pueden estimular la formación ósea o la descalcificación ósea.**

VITAMINAS >

El misterio de la vitamina D: la mayoría de la población española vive con déficit a pesar del sol

La falta de evidencia científica sobre la suplementación influye en la falta de esta vitamina, que aumenta el riesgo de fracturas óseas



5. MEJORAR LOS VALORES DE VITAMINA D

(tomar sol de manera regular y responsable)

[Front Physiol.](#) 2023; 14: 1211896.

Published online 2023 Jun 12. doi: [10.3389/fphys.2023.1211896](https://doi.org/10.3389/fphys.2023.1211896)

The role of vitamin D in menopausal women's health

[Zhaojun Mei](#), ¹ [Hong Hu](#), ² [Yi Zou](#), ³ and [Dandan Li](#) ^{4,*}

▶ [Author information](#) ▶ [Article notes](#) ▶ [Copyright and License information](#) ▶ [PMC Disclaimer](#)

MARTA LEON

TOMAR SOL A DIARIO.

- Esencial para mantenimiento de la salud ósea y dental
- Es equilibradora hormonal
- ¿CÓMO ESTÁ NUESTRA VITAMINA D? MÍNIMO 40-45 ng/mL

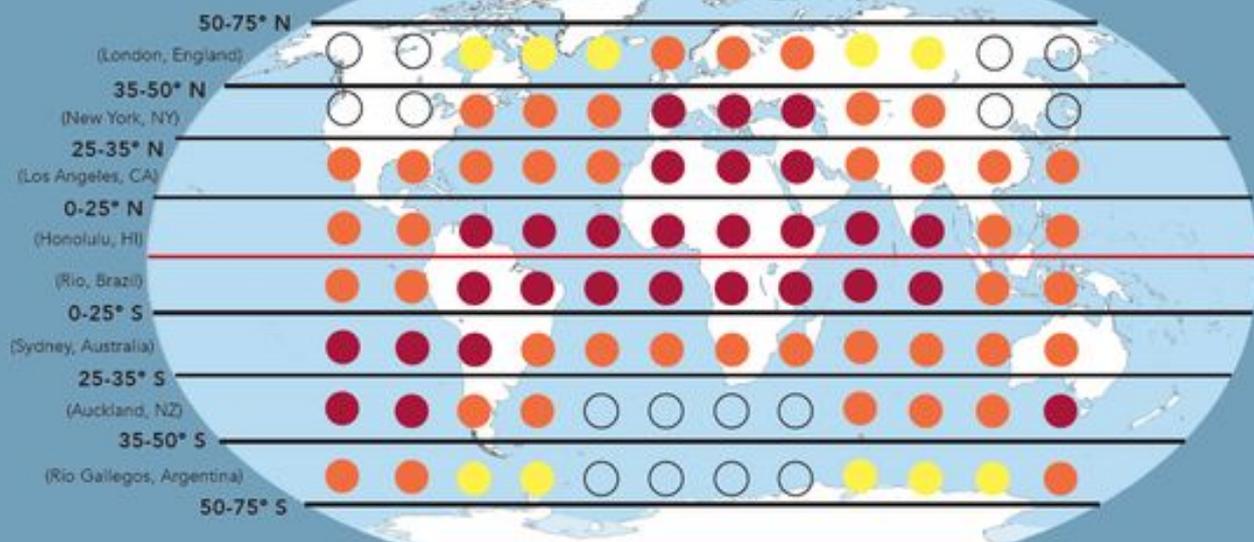
NIVELES DE VITAMINA D EN LA ANALÍTICA

Valores de 25-OH hidroxivitamina

- **Deficiencia:** valores son inferiores a 20 ng/ml
- **Insuficiencia:** entre 21 y 29 ng/ml
- **Suficiencia:** por encima de los 30 ng/ml
- **Niveles óptimos: entre 45-60 ng/ml,**
- **Posible toxicidad:** 150 ng/ml.

SUNSHINE CALENDAR

JAN FEB MAR APR MAY JUNE JULY AUG SEPT OCT NOV DEC



KEY



Intense Sunshine

time needed to produce sufficient vitamin D:
10 minutes (light-skinned), **45 minutes** (dark-skinned)



Moderate Sunshine

time needed to produce sufficient vitamin D:
20 minutes (light-skinned), **45 minutes** (dark-skinned)



Low Sunshine

time needed to produce sufficient vitamin D:
30 minutes (light-skinned), **90 minutes** (dark-skinned)



None

not enough sunshine for adequate amounts of vitamin D

GETTING VITAMIN D? LOOK AT YOUR SHADOW!



shadow is shorter
than you are tall,
UV index is above 3



shadow is
longer than you
are tall

Alimento (porción comestible)	Tipo de vitamina D	Concentración aproximada UI*
Aceite de hígado de bacalao concentrado terapéutico (1 cucharada, 10 ml)	D3	2300
Aceite de hígado de bacalao (1 cucharada, 10 ml)	D3	1000
Congrio (media ración, 100 g)	D3	800
Langostinos (media ración, 3 o 4 piezas)	D3	720
Jurel (media pieza, 100 g)	D3	640
Salmón salvaje (1 rodaja pequeña, 100 g)	D3	625
Salmón salvaje ahumado (75 g)	D3	600
Salmón piscifactoría (1 rodaja pequeña, 100 g)	D3	350
Ostras (6 unidades)	D3	269
Atún en conserva (1 lata, 55 g)	D3	150
Caballa en conserva (1 lata, 65 g)	D3	145
Sardinas (75g)	D3	145
Leche entera de vaca que pasta (250 ml)	D3	100/7,5 (leche comercial)
Bebida vegetal "fortificada" (250 ml)	D2	100
Queso manchego seco (100 g)	D3	80
Yema de huevo de gallinas en libertad (unidad)	D3	45
Queso emmental (100 g)	D3	44
Margarina "fortificada" (1 cucharada)	D2/D3	30
Yema de huevo de gallinas sin libertad (unidad)	D3	25
Hígado de ternera (1 ración, 125 g)	D3	18 - 60
Queso parmesano (100 g)	D3	18
Queso cheddar (100g)	D3	10,8
Queso fresco (1 tarrina, 125 g)	D3	10
Queso de bola (100 g)	D3	7,2
Queso camembert (100 g)	D3	6,8

6. BEBER AGUA

- Mantengamos hidratadas las mucosas
- Beber de 1,5 a 2 L/día (aproximadamente 8 vasos).
- Frutas y verduras crudas (ensaladas, crudités)
- Previene del estreñimiento o las infecciones orina

7. FITOESTRÓGENOS NATURALES.

- Reduce los sofocos,
- Actúa sobre el colesterol
- Ayuda a prevenir la osteoporosis
- Legumbres (soja, germinados de alfalfa, berros o trébol rojo, lino, garbanzos...)



Con respecto a la soja...

Volume 114, Issue 6 28 September 2015, pp. 831-843

Cited by 65

Access

Soya products and serum lipids: a meta-analysis of randomised controlled trials

Oluwabunmi A. Tokede ^(a1) ^(a2), Temilola A. Onabanjo ^(a3), Alfa Yansane ^(a2), J. Michael Gaziano ^(a1) ^(a2) ^(a4) ... 

DOI: <https://doi.org/10.1017/S0007114515002603> Published online by Cambridge University Press: 13 August 2015

La proteína de soja natural incrementa la concentración de HDL, y disminuye la de LDL, TG y colesterol total.

La isoflavona suplementada no muestra esos efectos mientras que la soja natural sí

Con respecto a la soja...

Reviews

Soy isoflavones prevent bone resorption and loss, a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials

Masoumeh Akhlaghi ✉, Maryam Ghasemi Nasab, Maryam Riasatian & Fatemeh Sadeghi

Pages 2327-2341 | Published online: 10 Jul 2019

Download citation

<https://doi.org/10.1080/10408398.2019.1635078>

Check for updates

Las isoflavonas de la soja, tiene un efecto positivo sobre la densidad mineral ósea.

Heliyon

Volume 6, Issue 7, July 2020, e04228



Research article

Higher dietary soy intake appears inversely related to breast cancer risk independent of estrogen receptor breast cancer phenotypes

Akinkunmi Paul Okekunle ^{a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z}, Jian Gao ^{a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z}, Xiaoyan Wu ^{a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z}, Rennan Feng ^{a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z}, Changhao Sun ^{a, b, c, d, e, f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z}

Metaanálisis que revela que el consumo de soja está asociado inversamente con el riesgo de cáncer de mama.

EXTRA

Ejercicio físico

Meta-Analysis > Front Endocrinol (Lausanne). 2023 Jun 14;14:1183765.
doi: 10.3389/fendo.2023.1183765. eCollection 2023.

The effects of exercise training on body composition in postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis

Mousa Khalafi ¹, Aref Habibi Maleki ², Mohammad Hossein Sakhaei ³, Sara K Rosenkranz ⁴,
Mohammad Javad Pourvaghar ¹, Mahsa Ehsanifar ², Hadis Bayat ⁵, Mallikarjuna Korivi ⁶,
Yubo Liu ⁶

Affiliations + expand

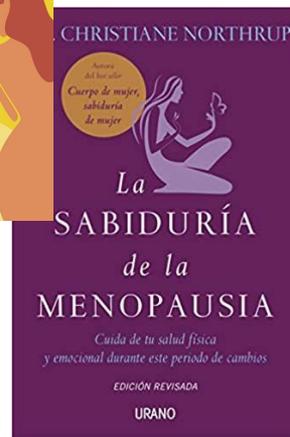
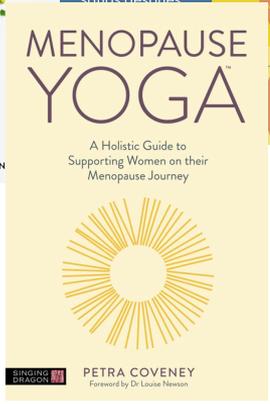
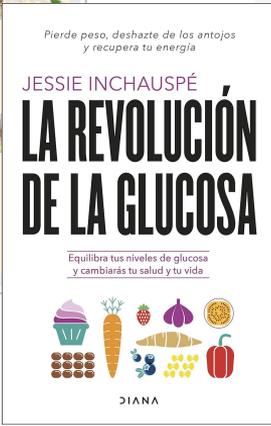
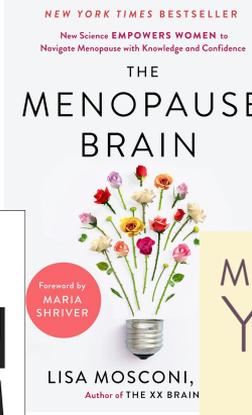
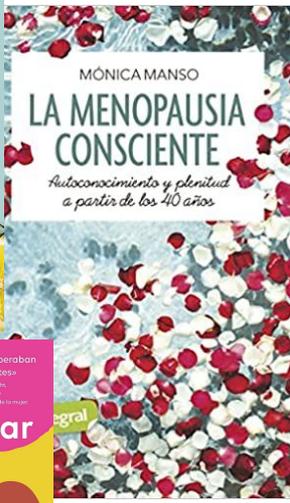
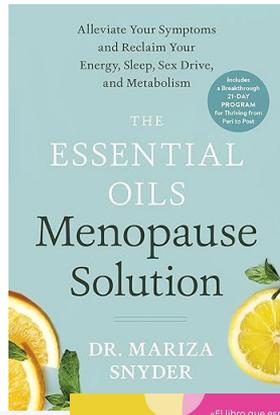
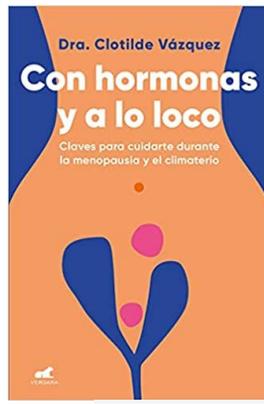
PMID: 37388207 PMID: PMC10306117 DOI: 10.3389/fendo.2023.1183765



MARTA LEON

**¿Te gustaría seguir
aprendiendo sobre el tema?**

Aquí te comparto algunos libros





*Alimentación Natural
y Salud Femenina*

GRACIAS

No nos perdamos la pista, sígueme en:



@foodgreenmood