

# TIP 6: ALIMENTACION EN LA MENOPAUSIA

La menopausia es un proceso natural en la vida de la mujer que se caracteriza por la disminución de estrógenos lo cual origina cambios en la composición corporal con aumento de masa grasa y reducción mas acelerada de masa muscular.



Para afrontar estos cambios además de llevar una alimentación saludable debemos poner énfasis en los siguientes puntos:

- Enriquecer la dieta en alimentos con calcio como lácteos desnatados, legumbres, hortalizas y cereales integrales y apoyarnos con suplementos para asegurarnos el aporte diario.
- El pescado nos aportará ácidos grasos esenciales, muy útiles en la prevención de algunas enfermedades cardiovasculares. De una manera sencilla podemos incluirlo también en suplementos.
- Incluye hidratos de carbono de absorción lenta que te aporten la energía necesaria para hacer frente a tu agenda diaria.
- Realiza actividad física de manera regular.

# TIP 6: ALIMENTACION EN LA MENOPAUSIA

Si te das cuenta, se trata de seguir con la fórmula de **ALIMENTACION SANA + HIDRATACION + EJERCICIO**

y si además nos ayudamos con suplementos como calcio y omega3 llevaremos esta etapa de maravilla

