

# Descubre los 8 consejos para combatir la menopausia

## [Descubre los 8 consejos para combatir la menopausia](#)

[imprimir](#)



Aunque los alimentos no hacen milagros, en ocasiones pueden ser buenos aliados para evitar síntomas como la tos, la congestión, las bajadas de azúcar, los sofocos... Hoy te enseñamos algunos trucos para minimizar los efectos que produce la menopausia. Presta atención a este post.

**Menopausia y salud**

Cada mujer vive la menopausia de un modo distinto. No siempre aparece a la misma edad ni provoca los mismos efectos. Sin embargo, hay unos síntomas comunes en muchas mujeres: los sofocos, la sudoración, el aumento de peso y la pérdida de masa ósea. Aunque cada cuerpo es un mundo, unas buenas pautas de alimentación pueden ayudarte a aliviar las molestias de la menopausia y a cuidar tu salud en esta etapa.

**1.** Las **bebidas calientes**, las **especias**, los alimentos **picantes**, el **alcohol** y el **café** contribuyen a los sofocos y a la sudoración, así que procura evitarlos.

**2.** Asegúrate de comer cinco raciones de **frutas y verduras** al día.

**3.** Opta por los **lácteos desnatados**, que aportan el calcio necesario pero pocas calorías, grasas y colesterol. Recuerda que el calcio es un mineral esencial para reforzar los huesos y evitar la aparición de **osteoporosis** en el futuro.

**4.** Ayúdate de **cereales integrales** y su fibra para prevenir el aumento de peso. Son saciantes y te ayudarán a regular tu tránsito intestinal. Si quieres saber más, pincha aquí.

**5.** Las **legumbres** son nutritivas y esenciales en la dieta. No te olvides de ellas. Aquí ya te hablamos de sus beneficios.

**6.** Los **frutos secos y el aceite de oliva**, tan típicos en nuestra gastronomía, te aportarán grasas muy saludables para el organismo. Consumidos de forma moderada no tienen porqué asociarse a un aumento de peso.

**7.** No está completamente demostrado que la **soja** disminuya los efectos de la menopausia en todas las mujeres, pero sí es un alimento saludable del que puedes beneficiarte. Conócela aquí.

**8.** Bebe **dos litros** de agua al día. Así te mantendrás hidratada y reducirás la retención de líquidos.

Con la menopausia se producen cambios hormonales que pueden alterar tu peso. Además de seguir una dieta equilibrada, procura no dejar de lado el **ejercicio físico** y muévete a diario, por ejemplo, caminando a paso ligero durante unos 45 minutos. Procura también moderar las **raciones** de comida que te sirvas. ¡Todo es poco cuando se trata de mejorar la salud y aumentar nuestro bienestar!

Etiquetas

[alimentos contra la menopausia](#)

[cereales integrales](#)

[ejercicio físico](#)

[frutas y verduras](#)

[lácteos desnatados](#)

[menopausia](#)

[mujeres](#)

[osteoporosis](#)

[prevenir osteoporosis](#)

[soja](#)

[Extractor de zumos](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar