



Bienestar para mujeres de 40 años y más

CREADO POR DORA C.

¿Qué sucede camino a superar la menopausia ?

Que cambios esperar de la pre y menopausia

Cambios hormonales

- Estrógeno fluctúa antes de disminuir definitivamente.
- La perimenopausia puede durar meses o años.
- Síntomas comunes: sofocos, insomnio, aumento de peso (no todas las mujeres los presentan).

Masa ósea y muscular

- La pérdida ósea se acelera, aumentando el riesgo de osteoporosis.
- La sarcopenia (pérdida de músculo) favorece el aumento de peso.

Sensibilidad a la insulina y metabolismo

Puede disminuir, aumentando el riesgo del Síndrome Metabólico

Colesterol y salud cardiovascular

Aumenta el colesterol total, el LDL, y la clave está en mantener los triglicéridos por debajo de 100.

Algunas soluciones prácticas:

- Comer carbohidratos complejos, especialmente hojas verdes
- Disminuir calorías de carbohidratos e incrementar grasas saludables y proteínas, eliminando los carbohidratos procesados
- Hacer ejercicio aeróbico y de resistencia regularmente.
- Controlar el estrés para evitar picos de cortisol.
- Hidratarse con electrolitos
- Adios a las toxinas
- Dormir Dormir Dormir apropiadamente

La menopausia trae cambios, pero con una alimentación adecuada, ejercicio y control del estrés, es posible mantenerse saludable y con energía.

Fitness para mujeres mayores de 40 años

Entrenamiento de fuerza (pesas, bandas, peso corporal)

- Mejora la densidad ósea.
- Reduce la pérdida muscular con la edad.
- Aumenta la sensibilidad a la insulina.

Ejercicios de resistencia (caminar, nadar, andar en bicicleta,)

- Beneficios para el corazón y metabolismo.
- Complementa el entrenamiento de fuerza.

¿Cómo entrenar fuerza?

Usa un peso que te permita hacer 8-12 repeticiones con buena técnica.

Realiza ejercicios de fuerza 3-4 veces por semana, alternando días.

En los días sin fuerza, incluye actividad de resistencia moderada.

** Equilibrio clave: alterna entrenamiento de fuerza y resistencia para mantener resultados y evitar sobre entrenamiento.

DESARROLLO DE FUERZA

- Empieza despacio concentrándote en la FORMA para evitar lesiones antes de aumentar el peso o la resistencia.
- Realiza 3-4 series de cada ejercicio.
- Una vez que domines la forma, aumenta gradualmente la intensidad, apuntando a realizar de 8 a 12 repeticiones usando suficiente peso o resistencia, de modo que la forma ya no se pueda mantener después de 8 a 12 repeticiones y sea necesario descansar.

ORGANIZA TU HORARIO

Lunes: Entrenamiento de fuerza de la parte inferior del cuerpo **Martes:**

Entrenamiento de fuerza de la parte superior del cuerpo y del core

Miércoles: bicicleta/Natación/Caminar

Jueves: Entrenamiento de fuerza de la parte inferior del cuerpo

Viernes: Tai Chi Qi Gong

Sábado: Entrenamiento de fuerza de la parte superior del cuerpo y del core

Domingo: Caminata rápida

Ejemplos de ejercicios



fila de pie

Coloque una banda de resistencia en una superficie estable. Sostenga el extremo de la banda y tire de los codos hacia atrás mientras aprieta los omóplatos. Mantenga el cuello relajado.



Separar

Sostenga dos extremos de una banda con los brazos extendidos frente a usted. Separe los brazos (hacia los lados) contra la resistencia de la banda, luego vuelva a la posición neutral.



Aplasta cráneos

Mientras está acostado boca arriba, levante ambas pesas hacia el cielo con los codos rectos. Luego doble los codos y lleve las pesas hacia los hombros. Presione los codos rectos nuevamente y repita.



T cuadrúpedo

Sostenga pesas en cada mano y colóquese sobre las manos y las rodillas con la espalda plana. Mantenga una mano hacia abajo mientras levanta la mano opuesta hacia un lado con el codo recto.



Prensa Arnold

Sostenga pesas en cada mano. Estire los brazos hacia los lados con los codos doblados y las pesas hacia el cielo. Presione las pesas sobre su cabeza enderezando los codos. Esto se puede realizar de rodillas o de pie.

Ejemplos de ejercicios



Sentadilla en copa

Sostenga una mancuerna a la altura del pecho. Con los pies ligeramente más anchos que el ancho de las caderas, doble las rodillas y empuje las caderas hacia atrás hasta ponerse en cuclillas. Vuelve a estar de pie.



Paso lateral hacia arriba

Párese a un lado de un escalón o taburete. Coloque el pie más cercano al escalón, sobre el escalón. Levante el pie trasero del suelo para realizar el paso. Baje lentamente hasta la posición inicial.



Paseo del monstruo

Con una banda alrededor de los tobillos, baje ligeramente hasta una posición de sentadilla poco profunda. Da de 10 a 15 pasos hacia un lado contra la resistencia de la banda, luego de 10 a 15 pasos hacia atrás hasta la posición inicial.



Walking Lunge (opción para sostener pesas a los lados) Da un paso adelante con un pie y dobla las rodillas.

Bajando la rodilla trasera sin golpear el suelo. Vuelva a ponerse de pie e inmediatamente dé un paso adelante con el pie opuesto para repetir. Camine unos 15 a 20 pasos.



Estocada lateral (opción para mantener el peso en posición de copa)

Da un paso hacia un lado y dobla la rodilla con la que pisaste, presionando las caderas hacia atrás. Vuelve a estar de pie.

Tips de alimentación

¿Alguna vez te has sentido frustrado porque lo que solía funcionar para ti en el pasado ya no parece ser suficiente? Nuestras necesidades nutricionales cambian a medida que cambian nuestras hormonas. Probablemente tu cuerpo se vea diferente hoy que hace 10 o 20 años. Es tan maravilloso como era antes, pero puede que necesite un poco más de amor y atención.

Hay algunas cosas que son comunes entre todas las mujeres mayores:

- La necesidad de proteínas aumenta para mantener la masa muscular.
- Los alimentos ricos en calcio, vitamina D, magnesio, potasio y fósforo (y posiblemente suplementos) son vitales para mantener la densidad ósea y la salud del corazón.
- Se necesitan fuentes adecuadas de ácidos grasos omega-3 para apoyar la salud del corazón y la función cognitiva.
- Los alimentos procesados pueden ser menos tolerados debido a vías de desintoxicación más lentas.
- Para muchas mujeres, la sensibilidad a la insulina disminuye, lo que lleva a una menor tolerancia a los alimentos ricos en carbohidratos, especialmente las opciones procesadas como la pasta, el pan, los cereales, los dulces y el vino.



Tips de alimentación

Prioriza las proteínas

La proteína debe ser el foco principal en CADA comida. Un estudio reciente publicado en la Biblioteca Nacional de Medicina demostró que se requiere un mínimo de 1,17 g/kg/día de ingesta de proteínas en la dieta para mantener la masa muscular en mujeres mayores. Esto equivaldría a un mínimo de 74 g de proteína al día para una mujer que pesa 64 kg o 140 libras. Sin embargo, es posible que se necesite proteína adicional para las personas que realizan ejercicios de desarrollo muscular.

Aquí hay algunas opciones de proteínas saludables:



Pechuga de pollo cocida
3 oz (85 g) = 28 g de proteína



Salmón Cocido
3 onzas (85 g) = 22 g de proteína



Filete magro cocido
3 onzas (85 g) = 26 g de proteína



Requesón (cottage cheese)
1 taza (226 g) = 28 g de proteína



Huevos
1 huevo grande = 6 g de proteína
1 taza (240 g) de claras de huevo = 27 g de proteína



Atún Cocido
3 onzas (85 g) = 22 g de proteína



Almendras
1/4 taza (36 g) = 8 g de proteína



edamame
1 taza (120 g) = 12 g de proteína



Pistacho
1/4 taza (30 g) = 6 g de proteína



Quinoa Cocida
1 taza (185 g) = 8 g de proteína



Yogur griego
1 taza (240 g) = 28 g de proteína



Coles de Bruselas
1 taza (90 g) = 3 g de proteína

Tips de alimentación

Incorpora alimentos ricos en nutrientes

No todas las calorías son iguales. Es muy importante asegurarse que los alimentos que elijas estén llenos de las vitaminas y minerales tan necesarios para que nuestro cuerpo rinda al máximo. El calcio, la vitamina D, la vitamina K, el magnesio, el potasio y el fósforo (como se mencionó anteriormente) son especialmente importantes durante esta fase para mantener la masa ósea y la función muscular.

Los antioxidantes como el betacaroteno, la vitamina C y la vitamina E también son cruciales para reducir los efectos del envejecimiento en todos los sistemas de órganos, incluida la piel y el tejido muscular.

Una forma de asegurarse de obtener un amplio espectro de vitaminas y minerales antioxidantes es "comerse el arcoíris". Elije una variedad de frutas y verduras de diferentes colores para agregar a tu plato. Las verduras de color rojo oscuro, por ejemplo, tienen diferentes antioxidantes que las de color verde.

Estos son algunos de los mejores alimentos que puede incorporar a su dieta para satisfacer sus necesidades de vitaminas y minerales a medida que envejece:



Verduras de hojas verdes oscuras
Ejemplos: brócoli, col rizada, espinacas y coles de Bruselas.
Buena fuente de: Calcio, vitamina K, hierro, magnesio, potasio.



Bayas
Ejemplos: arándanos, frambuesas, fresas, moras.
Buena fuente de: potasio, magnesio, vitaminas C, vitamina K, fibra, prebióticos.



Semillas/Legumbres (Germinadas y no GMO)
Ejemplos: semillas de lino, de girasol, edamame. Buena fuente de: Vitamina E, manganeso, calcio, fitoestrógenos (pueden ayudar a reducir los síntomas de la perimenopausia)



Verduras de color naranja Ejemplos: zanahorias, camote, calabaza, pimientos.
Buena fuente de: betacaroteno, vitamina K, potasio.

Tips de alimentación

Consume ácidos grasos omega 3

Los ácidos grasos omega-3 son nutrientes cruciales que apoyan la salud del corazón, reducen los niveles de colesterol LDL y combaten la inflamación crónica. Los omega-3, que se encuentran en el pescado graso, las nueces, las semillas, también se pueden obtener a través de suplementos para quienes necesiten más. En general, consumir de 2 a 3 porciones de pescado graso cada semana proporciona una ingesta suficiente de omega-3.

Cuando se trata de omega-3, la fuente importa. El omega-3 no es muy estable su almacenamiento, por lo que no todas las marcas de suplementos son iguales. Asegúrate que los suplementos sean probados por terceros y de una marca reconocida. La calidad de la fuente también es vital a la hora de obtener omega-3 a través de los alimentos; por ejemplo, el salmón silvestre tiene una proporción más favorable de omega-3 y omega-6

A continuación, se muestran algunos ejemplos de fuentes de omega-3 de calidad:



Salmon Wild



**Semillas de Chía
Orgánica**



**Nueces crudas
orgánicas**



**Frijoles de
soja/edamame
orgánicos sin OGM**



Caballa



Sardinas



Ostras



Caviar



**Semillas de lino
orgánicas**



Arenque



Semilla de canamo



**Aceite de hígado de
bacalao "krill oil"**

Tips de alimentación

Equilibra tu plato y reduce los snacks

A menudo, después de la menopausia, nuestra respuesta a la hormona insulina suele disminuir, una condición conocida como resistencia a la insulina o sensibilidad reducida a la insulina. Piensa en la insulina como la llave que abre la puerta para que la glucosa ingrese a la célula. Con la resistencia a la insulina, esta clave ya no funciona con tanta eficacia y nuestros cuerpos tienen que producir más insulina en respuesta a la glucosa en el torrente sanguíneo. Esto puede provocar complicaciones como aumento de peso, fatiga y confusión mental. Con el tiempo, pueden desarrollarse más enfermedades crónicas, como diabetes tipo II o enfermedades cardiovasculares.

La buena noticia es que esto se puede prevenir e incluso revertir con la nutrición y el ejercicio adecuados. Las dietas ricas en carbohidratos procesados pueden contribuir a la resistencia a la insulina. Los alimentos procesados, que a menudo se encuentran en cajas, se parecen poco a sus orígenes naturales. Por ejemplo, el cereal no se parece en nada a las "plantas" de las que procede. A pesar de que las etiquetas dicen ser "de origen vegetal" o "saludables para el corazón", estos alimentos pueden tener el efecto contrario.



Para mejorar la sensibilidad a la insulina, las comidas deben equilibrarse con proteínas limpias, grasas saludables y fibra preferiblemente de verduras. La fibra saludable abunda en alimentos como verduras, frutas, frijoles, legumbres y cereales mínimamente procesados (como la quinua o la cebada).

Otra pieza importante del rompecabezas es permitir que los niveles de glucosa en sangre vuelvan al nivel inicial entre comidas. Esto sugiere minimizar o eliminar los snacks. Si es necesario tenerlos, puedes optar por alimentos ricos en proteínas y/o fibra natural, como nueces mixtas, yogur con frutos rojos o verduras con hummus.

¡Ahora es tu turno!

Al priorizar una dieta equilibrada y rica en nutrientes junto con rutinas de ejercicio personalizadas, es parte de nuestro camino a una etapa de madurez con salud y un estado físico óptimos para disfrutar a plenitud.

Nuestro objetivo es que usted se sienta fuerte, con energía, vitalidad y segura navegando estas etapas de tu vida. La consistencia es clave y, al embarcarse en este viaje, podrá descubrir el placer de nutrir su cuerpo y adoptar un estilo de vida activo.

Recapitulemos

- El entrenamiento de fuerza y resistencia es clave para mantener o mejorar la masa muscular y la densidad ósea.
- Priorizar las proteínas; es necesario para el mantenimiento de los músculos y la reparación celular.
- Consumir alimentos de alto valor nutricional y diferentes colores que se encuentran en la naturaleza.
- Incluir suficientes grasas saludables y ácidos grasos Omega-3. Equilibra tu plato y minimizando los snacks



 **saludat**