

Aiona Nutrición 

INFOGRAFÍAS



FEBRERO 2025



INTRODUCCIÓN

Cada mes preparo este breve dossier en PDF con las infografías que trabajamos en la comunidad. En ellos, aprenderás sobre nutrición y salud hormonal a partir de los 40. Léelo como si te lo contara una amiga profe que quiere verte brillar: sencillo, ameno y con el respaldo de la ciencia.

El objetivo es que tengas un cuaderno de estudio compacto y con fundamento científico para que puedas:

- **Reforzar** lo aprendido cuando te venga bien.
- **Planificar** tus menús con confianza y creatividad.
- **Resolver** dudas frecuentes de las que no encuentras respuestas claras en Redes Sociales.

Imprímelo entero o por páginas sueltas, compártelo con tu gine o tu entrenadora y vuelve a él siempre que necesites un recordatorio motivador.

¡Vamos a por ello!

ÍNDICE



01.

Cinco beneficios del chocolate negro

02.

¿Cómo aumentar el consumo de fibra en tu dieta?

03.

Seis beneficios del ajo

01. CINCO BENEFICIOS DEL CHOCOLATE NEGRO

El chocolate negro (>85% de cacao, sin azúcares añadidos) demuestra que cuidarse no está reñido con el disfrute.

¿Por qué es especial?

- **Fibra prebiótica** (≈10 g/100 g) que alimenta tu microbiota. Una microbiota diversa facilita la metabolización de estrógenos y puede ayudar a reducir la hinchazón abdominal.
- **Minerales clave:** magnesio para el sueño y la relajación muscular, hierro para combatir la fatiga y zinc para tu sistema inmune.
- **Polifenoles** (compuestos antioxidantes naturales de las plantas que neutralizan radicales libres). Menos estrés oxidativo = menos inflamación articular y menor envejecimiento cutáneo.
- **Triptófano → serotonina / melatonina:** mejora tu estado de ánimo y la calidad del sueño, dos retos frecuentes en la etapa climatérica.



Cómo tomarlo

Disfruta 1 o 2 onzas como postre o snack consciente.
Derrítelo y baña fruta fresca para sumar fibra y vitaminas.

02. ¿CÓMO AUMENTAR EL CONSUMO DE FIBRA EN TU DIETA?

La fibra dietética (parte de los vegetales que no digerimos pero que fermentan nuestras bacterias intestinales) es una aliada infravalorada.

Beneficios top para ti



- **Equilibrio glucémico:** retrasa la absorción de azúcares, evitando picos que disparan los antojos.
- **Mayor saciedad:** aporta saciedad con menos calorías — clave cuando el metabolismo se vuelve más lento.
- **Estroboloma feliz:** la microbiota que metaboliza estrógenos usa fibra como sustrato; así favoreces una excreción hormonal eficiente y menos síntomas.
- **Tránsito regular:** menos estreñimiento, uno de los efectos colaterales comunes de la disminución estrogénica.

Súmalas sin esfuerzo

- Cambia arroz blanco por integral.
- Añade 1 cda de semillas de chía hidratadas al yogur.
- Deja la piel a la fruta siempre que puedas.
- Sirve legumbres 3 veces por semana: lentejas, garbanzos, hummus, potaje, guisantes, edamame.... ¡tantas opciones!



Objetivo práctico

25–30 g/día. Escucha a tu cuerpo e hidrátate para evitar gases.

03. SEIS BENEFICIOS DEL AJO

El pequeño gran superalimento

1. Antidiabético

Mejora la sensibilidad a la insulina y reduce la glucemia.

2. Cardiosaludable

Puede bajar la presión arterial ~5 mm Hg y el LDL un 10%.

3. Refuerzo inmunitario

Activa macrófagos y linfocitos T-B, células esenciales en la defensa de nuestro organismo.

4. Antioxidante y antiinflamatorio

Protege frente a estrés oxidativo e inflamación crónica, es top como alimento simple para envejecer saludable.

5. Antimicrobiano

Combate bacterias, hongos y virus.

6. Potencial anticancerígeno

Evidencia preliminar en cáncer gástrico, colon y próstata.



Cómo incluirlo

Pícalo o rállalo crudo en ensaladas o salsas.

Haz pasta de ajo + AOVE para untar (pan integral, verduras).

Añádelo a sopas y guisos, o prueba encurtidos de ajo como snack.

Reserva tu primera cita 100 % gratuita en Aiona Nutrición

[Pulsa aquí](#)

