

Aiona Nutrición 

# INFOGRAFÍAS



MARZO 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

	<b>01.</b> ¿Cómo hacer mi plato de tortilla de patata más sano?
	<b>02.</b> Beneficios de la remolacha
	<b>03.</b> Ensalada primaveral
	<b>04.</b> Alimentos que pueden ayudarte con los síntomas

# 01. ¿CÓMO HACER MI PLATO DE TORTILLA DE PATATA MÁS SANO?

*El 9 de marzo celebramos el Día Mundial de la Tortilla de Patata y, como buena tradición española, nadie quiere renunciar a ella.*

*Tampoco hace falta: la clave está en los pequeños ajustes.*

## Plato completo y equilibrado

- **Con o sin cebolla:** La cebolla aporta un extra de verdura y un toque dulce que realza el sabor; si no te gusta, sustitúyela por pimiento rojo o calabacín para sumar antioxidantes.
- **Freír sin miedo... pero con cabeza:** Usa **aceite de oliva virgen extra**; resiste mejor las altas temperaturas que otros aceites y añade polifenoles cardioprotectores. Calienta el aceite fuerte al principio, baja el fuego y deja que la patata se confite lentamente; así necesitas menos aceite total.
- **Patata + huevo = buena proteína,** pero redondea el plato con **verdura y fibra.** Acompaña tu porción con una ensalada variada o un vaso de gazpacho. Si quieres versión "todo en uno", añade espinacas frescas, brócoli salteado o champiñón laminado dentro de la mezcla.



## Recuerda

Ningún alimento "engorda" por sí solo. Lo que importa es el contexto global y la frecuencia con la que lo consumes. Con estas pautas, la tortilla pasa de ser un simple antojo a una comida nutritiva y saciante.

# 02. BENEFICIOS DE LA REMOLACHA

*La remolacha es mucho más que color en el plato; es una aliada para la salud cardiovascular, muscular y hormonal, especialmente durante la peri y menopausia, cuando desciende el estrógeno y aumenta el riesgo de hipertensión, fatiga y estrés oxidativo.*

## Beneficios top para ti



- **Fibra (2,8 g/100 g):** Mejora el tránsito, alimenta la microbiota y ayuda a regular la glucemia postprandial; mantener glucosa estable reduce los picos de energía y los bajones de ánimo típicos en esta etapa.
- **Nitratos naturales → óxido nítrico:** Dilatan los vasos sanguíneos, bajan la presión arterial y mejoran la oxigenación muscular. Esto se traduce en menos sofocos intensos y más resistencia al ejercicio, dos de los grandes desafíos climatéricos.
- **Folato (B9) y vitamina C:** Participan en la síntesis de colágeno y el metabolismo energético, ayudando a conservar masa ósea y muscular—claves contra la sarcopenia y la osteoporosis posmenopáusica.
- **Betalainas y polifenoles:** Potentes antioxidantes que reducen el estrés oxidativo y tienen efecto **hepatoprotector**—es decir, protegen la función hepática y favorecen la depuración de hormonas y toxinas, algo muy útil cuando el hígado trabaja extra procesando terapias hormonales o suplementos.
- **Potasio y magnesio:** Equilibran los líquidos y favorecen la relajación muscular, minimizando calambres nocturnos y tensión premenstrual.

## Cómo incluirla sin aburrirte

- Rallada en ensaladas o bowls.
- Asada al horno con comino y pimentón.
- Batidos pre-entreno con frutos rojos y jengibre.
- Hummus de remolacha para las tostadas de media tarde.



## Tip rápido

El jugo de remolacha tomado 2-3 h antes de actividad moderada puede mejorar el rendimiento aeróbico hasta un 3-5 %

# 03. ENSALADA PRIMAVERAL

*Con la subida de temperaturas apetece más verdura cruda. Esta ensalada es un ejemplo de plato "arcoíris": diferentes colores = variedad de fitoquímicos (compuestos bioactivos de las plantas que, aun no siendo nutrientes esenciales, protegen frente al estrés oxidativo y la inflamación de bajo grado).*

## Ingredientes

- 1. Base verde crujiente:** Espinacas baby, canónigos o kale masajeado para sumar provitamina A y clorofila.
- 2. Toque de color:** Remolacha cocida a dados, tomates cherry, pepino y zanahoria rallada; carotenoides y vitamina C asegurados.
- 3. Proteína de calidad:** Un huevo cocido (biotina + colina) y 1 lata de caballa en aceite de oliva, rica en omega 3 y vitamina D.
- 4. Grasas saludables + crocante:** Puñado de nueces o almendras tostadas, semillas de calabaza y un poco de cebolla morada en juliana para quercetina.
- 5. Fruta fresca:** Fresas o mango en cubos para añadir dulzor natural y más antioxidantes.
- 6. Aliño "3-2-1":** 3 partes de AOVE, 2 partes de vinagre de manzana sin filtrar y 1 parte de mostaza Dijon. Añade cúrcuma, pimienta negra y orégano al gusto.



## Beneficios clave

- Aporta ~25 g de proteína y más de 12 g de fibra en sólo 450 kcal.
- Favorece la saciedad post-comida y el control del perfil lipídico.
- Alto poder antioxidante que ayuda a combatir los sofocos, la inflamación y la irritabilidad asociadas a las fluctuaciones hormonales.



## Consejo práctico

Si preparas la verdura con antelación, guárdala seca en tappers de cristal; añade la proteína y el aliño justo antes de comer para que mantenga textura.

# 04. ALIMENTOS QUE PUEDEN AYUDARTE CON LOS SÍNTOMAS

Los síntomas vasomotores, cambios de humor y pérdida de masa ósea pueden mitigarse con una nutrición estratégica.

## “Kit” básico

Grupo	Función clave	Ejemplos y porciones
<b>Fitoestrógenos</b>	Modulan los niveles de estrógenos y reducen sofocos.	1 cda. semillas de lino molidas/día · 100 g tofu firme · 1 vaso bebida de soja enriquecida
<b>Calcio + Vitamina D</b>	Mantienen densidad ósea.	30 g queso curado · 1 yogur natural · 120 g salmón al horno
<b>Proteína “musculo-protectora”</b>	Evita sarcopenia y favorece saciedad.	1 ración legumbres (60 g crudas) · 2 huevos · 150 g pollo
<b>Antioxidantes</b>	Combaten estrés oxidativo y envejecimiento celular.	1 puñado frutos rojos · ½ pimiento rojo · 1 kiwi
<b>Omega-3</b>	Anti-inflamatorio y cardioprotector.	2-3 raciones/semana de pescado azul · 1 cda. semillas chía

## Estrategias extra

- Toma **infusiones de salvia o trébol rojo** estudios piloto sugieren mejora de sofocos leves.
- Mantén un consumo diario de **agua  $\geq 1,5$  L**; la deshidratación agudiza la fatiga y los dolores de cabeza.
- Movimiento diario (30 min caminata + 2 días fuerza) potencia el efecto de la alimentación sobre hueso y músculo.



## Objetivo práctico

No existe un alimento milagro, sino un patrón global consistente. Usa esta lista como guía y adáptala a tu cultura, gustos y horarios.

# Reserva tu primera cita 100 % gratuita en Aiona Nutrición

[Pulsa aquí](#)

