

Aiona Nutrición 

INFOGRAFÍAS



JUNIO 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.	¿Qué son los fitoestrógenos?
02.	Beneficios de los fitoestrógenos
03.	5 Alimentos ricos en fitoestrógenos
04.	Receta rica en fitoestrógenos

01. ¿QUÉ SON LOS FITOESTRÓGENOS?

¿Has oído hablar de los fitoestrógenos pero no tienes claro qué son o para qué sirven?

Te lo cuento

Los fitoestrógenos son compuestos vegetales que imitan o modulan la acción de los estrógenos en tu cuerpo.

Y no, no hacen lo mismo que una terapia hormonal... pero sí pueden ayudarte a regular mejor tu salud hormonal en esta etapa.

Actúan como un sistema de equilibrio:

- Si hay pocos estrógenos, pueden activarse y "hacer su papel".
- Si hay demasiada actividad estrogénica, ayudan a reducirla.

Así de sabios son.

Eso sí: no se unen a todos los receptores.

Solo actúan sobre los receptores beta, no sobre los alfa, que están en ovarios, útero y mamas.



Recuerda

No afectan directamente a esos órganos (ovarios, útero y mamas), pero sí tienen efectos beneficiosos a otros niveles.

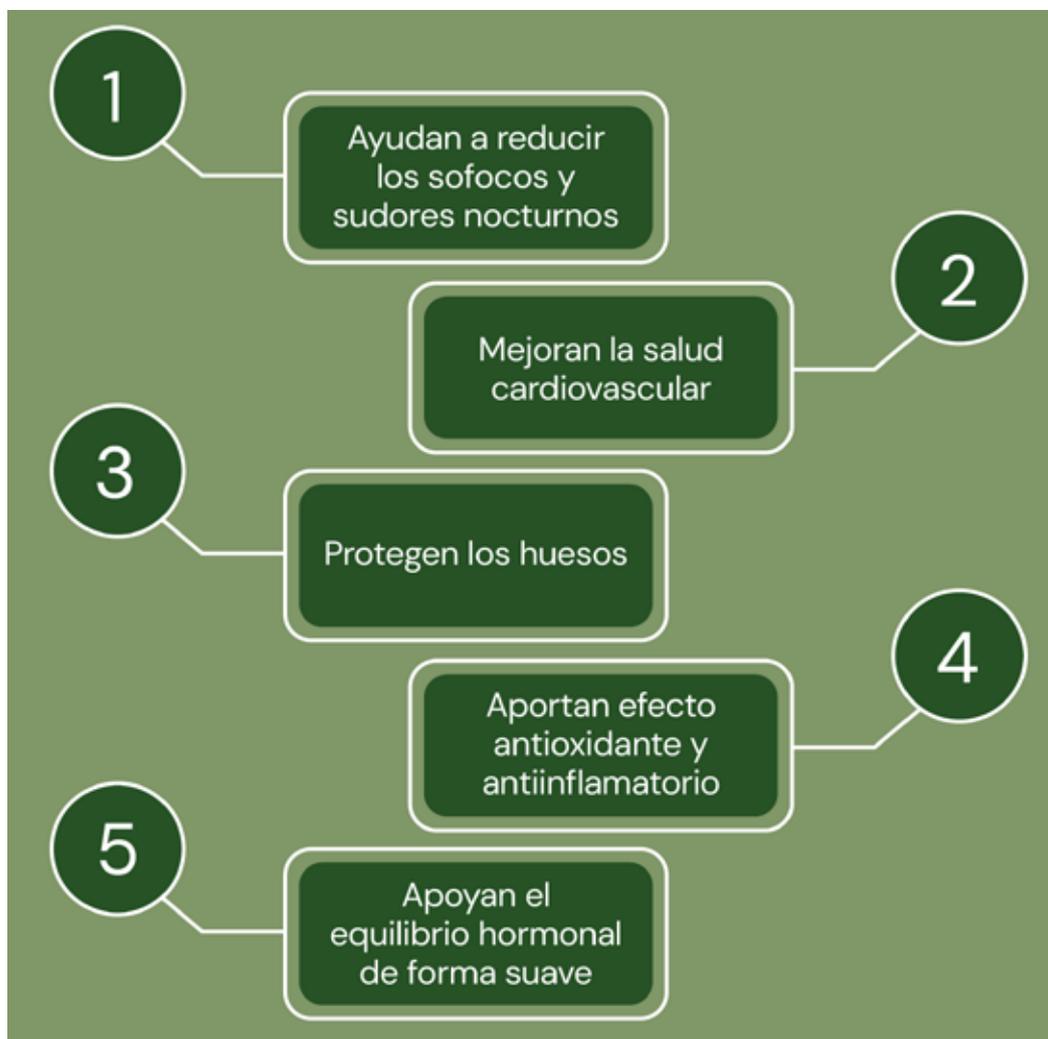
02. BENEFICIOS DE LOS FITOESTRÓGENOS

La solución natural a mejorar tu calidad de vida durante esta etapa de transición hormonal.
No te olvides de su nombre: FITOESTRÓGENOS.

Tus aliados principales en menopausia

Serán tu ayuda definitiva para reducir los sofocos que no te dejan dormir ni tener una vida social de calidad.

Te ayudan a mejorar tu equilibrio hormonal y, con ello, mejorar el dolor de huesos, el equilibrio de tu colesterol y devolvarte tu claridad mental.



¿Sabías qué?

Son los sustitutos NATURALES de tus estrógenos, que los encontrarás en alimentos y en suplementación más concentrados.

03. 5 ALIMENTOS RICOS EN FITOESTRÓGENOS

Ahora que ya sabes qué son los fitoestrógenos y cómo pueden ayudarte en la menopausia
¿Sabes dónde encontrarlos?

5 alimentos que puedes empezar a incluir

- **Soja (fermentada mejor)**

- Es la fuente más conocida y más potente de fitoestrógenos.
- Tofu, tempeh, miso... ¡y no, no hay que tenerles miedo!

- **Semillas de lino (molidas)**

- Riquísimas en lignanos, un tipo de fitoestrógeno.
- Eso sí: para que te hagan efecto, tienen que estar trituradas, si no... salen tal como entran.

- **Lentejas**

- Después de la soja, es la legumbre con mayor contenido en fitoestrógenos.
- Además de proteína, fibra, hierro... y un montón de beneficios más.

- **Nueces**

- No solo tienen fitoestrógenos, también son fuente vegetal de omega 3.
- Un combo ideal para el corazón y la inflamación.

- **Avena**

- Otra fuente de lignanos que además cuida tu microbiota y tu energía.
- Sienta bien al cuerpo... y al alma.



Consejos para comprarlos

Elige altramuces que de ingredientes solo contengan: altramuces, agua y sal. Evita los que lleven conservantes artificiales, exceso de sal o aditivos innecesarios. Fíjate en el contenido de sodio: mejores opciones con bajo contenido en sal o enjuágalos antes de consumirlos para reducirla.

04. RECETA RICA EN FITOESTRÓGENOS

¿Te apetece una ensalada que además de rica... sea una bomba de salud hormonal? Aquí tienes una idea súper completa y cargada de fitoestrógenos, omega 3, fibra y antioxidantes.

Ingredientes



- Edamame (soja en su forma más fresca)
- Queso feta
- Nueces
- Espinacas crudas
- Huevo duro
- Tomates cherry
- Remolacha encurtida
- Aguacate

Y de aliño... uno de mis favoritos

- Zumo de limón
- AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- Sal, pimienta
- Cilantro fresco
- Jengibre rallado

Mezclas todo y listo. Sencilla, saciante y llena de nutrientes que tu cuerpo agradece.



Recuerda

Esta ensalada es un ejemplo real de cómo comer bien no tiene por qué ser complicado ni aburrido. Perfecta para apoyar tu cuerpo en la perimenopausia y menopausia.

Reserva tu primera cita 100 % gratuita en Aiona Nutrición

[Pulsa aquí](#)

