

Aiona Nutrición 

# INFOGRAFÍAS



ABRIL 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. | Beneficios del pistacho        |
| 02. | Sándwich mixto saludable       |
| 03. | Cuatro beneficios del edamame  |
| 04. | Vinagre de manzana sin filtrar |

# 01. BENEFICIOS DEL PISTACHO

*Los pistachos son un tipo de fruto seco repleto de nutrientes clave, y destacan por su alta densidad nutricional: mucha calidad, en poca cantidad.*

*Te cuento por qué deberías tenerlos más presentes en tu alimentación:*

## Plato completo y equilibrado

- **Ricos en magnesio, potasio y vitamina B6**
  - Estos micronutrientes son esenciales para funciones neuromusculares, equilibrio electrolítico, salud cardiovascular y metabolismo energético.
  - La vitamina B6, en particular, apoya la síntesis de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, importantes para el estado de ánimo y el sueño.
- **Altos en antioxidantes, fitoesteroles, polifenoles y carotenoides**
  - Estas sustancias bioactivas ayudan a reducir el estrés oxidativo e inflamatorio, factores clave en el envejecimiento celular y en la prevención de enfermedades crónicas.
  - Los carotenoides como la luteína y zeaxantina también protegen la salud ocular, y los fitoesteroles contribuyen al control del colesterol.
  - La fibra favorece la salud intestinal y mejora la saciedad, ayudando en el control del peso.
  - Las grasas saludables (principalmente monoinsaturadas) son aliadas del sistema cardiovascular y del equilibrio hormonal. Un perfil graso similar al del aceite de oliva, pero en formato snack.



Los pistachos contienen melatonina natural. La melatonina es una hormona que regula los ritmos circadianos. Consumir alimentos ricos en melatonina, como los pistachos, puede ayudar a mejorar la calidad del sueño de forma natural, especialmente útil en momentos de mayor alteración del descanso (como la menopausia o el estrés crónico).

## Recuerda

Pequeños, pero potentes. Los pistachos no solo están increíbles, sino que ofrecen beneficios reales y medibles para la salud



# 02. SANDWICH MIXTO SALUDABLE

*Sándwich mixto saludable: sí, también puede ser una comida completa  
¿Quién dijo que comer saludable es aburrido o restrictivo?*

*Te traigo un ejemplo real y sabroso de cómo un sándwich mixto puede ser parte de una alimentación equilibrada, completa y funcional.*

## Sándwich mixto versión real food



- Pan integral 100% (fuente de fibra y carbohidratos de absorción lenta)
- Queso de buena calidad, sin procesados innecesarios
- Jamón cocido 99% carne, bajo en aditivos y alto en proteína magra
- Huevo a la plancha, que suma proteína de alta calidad, grasas saludables y saciedad

## Acompañado de

- Vaso de gazpacho: fuente de antioxidantes, vitaminas y polifenoles del tomate, pimiento y aceite de oliva
- Guarnición de patatas al horno con paprika y pimentón picante: carbohidrato complejo, horneado (no frito) y con especias que aportan sabor y propiedades antiinflamatorias



## Objetivo práctico

Lo importante no es solo qué comemos, sino cómo lo estructuramos.

# 03. CUATRO BENEFICIOS DEL EDAMAME

*El edamame son las vainas de soja recolectadas antes de madurar. Se suelen cocer al vapor o hervir y se toman con una pizca de sal.*

## Beneficios especialmente interesantes en la menopausia

1. **Proteína vegetal completa.** Ayuda a mantener la masa muscular, que tiende a disminuir con los cambios hormonales.
2. **Contiene fitoestrógenos (isoflavonas).** Pueden contribuir a aliviar síntomas como los sofocos o los cambios de ánimo.
3. **Alto contenido en fibra.** Mejora el tránsito intestinal y favorece la sensación de saciedad.
4. **Fuente de calcio y hierro.** Apoya la salud ósea y ayuda a combatir el cansancio y la fatiga.



## ¿Cómo incorporarlo fácilmente en la dieta?



- Como tentempié con un poco de sal marina.
- Añadido a ensaladas para dar un toque de proteína.
- En salteados o platos estilo asiático.
- Triturado en hummus o como puré para untar.

## ¿Sabías qué?

Es originario de Asia, sobre todo de Japón, China y Corea. Hoy en día se consume en todo el mundo como tentempié saludable o como acompañamiento.

# 04. VINAGRE DE MANZANA SIN FILTRAR

*Vinagre de manzana sin filtrar: mucho más que un aderezo*

## ¿Qué lo hace especial?

- **Contiene ácido acético**
  - Es el compuesto activo principal, responsable de la mayoría de sus efectos metabólicos: mejora la sensibilidad a la insulina, ayuda a regular la glucemia postprandial y puede favorecer el control del apetito.
- **“Con la madre” = fermentación viva**
  - El vinagre sin filtrar ni pasteurizar contiene enzimas, bacterias beneficiosas y compuestos bioactivos que se forman durante la fermentación natural.
  - Estas sustancias pueden tener efectos positivos sobre la salud intestinal y el sistema inmune.
- **Efecto saciante y digestivo**
  - Al tomarlo diluido antes de las comidas puede ayudar a generar mayor saciedad y a mejorar la digestión, especialmente en comidas más copiosas.
- **Potencial antioxidante**
  - Aunque no es una fuente principal de antioxidantes, contiene pequeñas cantidades de polifenoles que pueden contribuir a modular la inflamación sistémica.



## Recuerda

Se ha vuelto popular en el mundo del bienestar, pero más allá del hype, el vinagre de manzana sin filtrar tiene propiedades reales que pueden sumar a tu salud si se usa de forma adecuada.

# Reserva tu primera cita 100 % gratuita en Aiona Nutrición

Pulsa aquí

