

Aiona Nutrición 

INFOGRAFÍAS



JULIO 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.

4 Alimentos ricos en zinc

02.

Antioxidantes: Aliados frente al envejecimiento celular

03.

Claves para proteger tu corazón en menopausia

04.

Alimentos para cuidar de tu tiroides

05.

Niebla mental fuera: Alimentos para mejorar tu concentración

01. 4 ALIMENTOS RICOS EN ZINC

¿Por qué el zinc es importante durante el climaterio?

Te lo cuento

El zinc es un mineral esencial que interviene en funciones fundamentales del organismo, muchas de ellas especialmente relevantes en la etapa de transición menopáusica. Ayuda al sistema inmunitario, favorece la reparación de tejidos, participa en la función neurológica y es clave para el correcto funcionamiento de la tiroides.

Principales funciones del zinc en esta etapa:

- Refuerzo del sistema inmune
- Regulación de la función tiroidea
- Metabolismo de los hidratos de carbono
- Reparación y síntesis de tejidos
- Producción de proteínas y ADN



Cuatro fuentes destacadas de zinc:



1. **Mariscos:** Ostras, mejillones y langosta destacan por su alto contenido en zinc. Las ostras, en particular, son uno de los alimentos más ricos en este mineral.
2. **Carne roja y aves:** Las carnes magras, como el solomillo de ternera o el pollo, contienen zinc en una forma muy biodisponible, es decir, que el cuerpo puede absorber fácilmente.
3. **Legumbres:** Lentejas, garbanzos, alubias o frijoles aportan zinc, aunque en menor biodisponibilidad que los alimentos de origen animal. Pueden formar parte de una estrategia nutricional efectiva si se combinan adecuadamente.
4. **Cereales integrales:** Avena, arroz integral, germen de trigo y quinoa son opciones vegetales que, además de zinc, proporcionan fibra y otros micronutrientes clave para la salud metabólica.

Recuerda

Consumir alimentos ricos en zinc durante la etapa climatérica es fundamental para apoyar la función tiroidea, la memoria y una correcta reparación de tejidos.

02. ANTIOXIDANTES: ALIADOS FRENTE AL ENVEJECIMIENTO CELULAR

Durante la menopausia, cuidar tu exposición al estrés oxidativo es clave.

¿Por qué es clave?

Porque la bajada de estrógenos en esta etapa reduce la capacidad antioxidante del propio cuerpo, por lo que es fundamental reforzarla a través de la alimentación. Los antioxidantes ayudan a prevenir el envejecimiento prematuro de las células y protegen frente a enfermedades crónicas.

5 antioxidantes clave y sus fuentes alimentarias

1. **Beta-caroteno:**

Es un precursor de la vitamina A con efecto antioxidante. Presente en zanahoria, boniato, calabaza, pimiento rojo y otros vegetales de color naranja o rojizo.

2. **Vitamina C:**

Contribuye a la protección frente al daño oxidativo y favorece la formación de colágeno. Se encuentra en frutas cítricas, kiwi, fresas, pimiento, brócoli y hojas verdes.

3. **Antocianinas:**

Son pigmentos vegetales responsables del color rojo, púrpura o azul en alimentos como arándanos, cerezas, uvas negras o lombarda. Tienen efecto protector sobre el sistema vascular y la memoria.

4. **Vitamina E:**

Antioxidante liposoluble que actúa sobre las membranas celulares. Está presente en aceites vegetales de primera presión en frío, semillas, frutos secos, aguacate y pescados grasos.

5. **Quercetina:**

Es un flavonoide con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Aparece en cebolla morada, manzana, brócoli, uvas, legumbres y té verde.



¿Sabías qué?

El estrés oxidativo forma parte de nuestra vida diaria: la contaminación, el estrés psicológico, una alimentación pobre en nutrientes y el sedentarismo.

03. CLAVES PARA PROTEGER TU CORAZÓN EN MENOPAUSIA

Durante la menopausia, el riesgo cardiovascular cambia de forma importante.

Antes de la menopausia, las mujeres presentan aproximadamente la mitad de riesgo cardiovascular que los hombres. Sin embargo, tras esta etapa, ese riesgo se iguala debido a la bajada de estrógenos, que hasta entonces ejercían un efecto protector sobre el sistema circulatorio.

Claves prácticas para cuidar tu corazón

1. Alimentación equilibrada y realista

- Incorpora antioxidantes naturales como los presentes en frutos rojos, verduras de hoja verde o nueces.
- Apuesta por grasas saludables: aceite de oliva virgen extra, pescados azules, semillas y aguacate.
- Consume fuentes de proteína magra: pescado, legumbres, pollo o huevos.
- Aumenta la fibra con cereales integrales como la avena, la quinoa o el arroz integral.

2. Actividad física adaptada a ti

- El entrenamiento de fuerza es una excelente herramienta para mejorar la sensibilidad a la insulina, preservar la masa muscular y cuidar la salud cardiovascular.
- Muévete a diario con actividades que disfrutes: caminar, nadar, bailar o montar en bici. La constancia es más importante que la intensidad.

3. Gestión del estrés y descanso reparador

- El estrés crónico eleva el riesgo cardiovascular. Las respiraciones profundas, el yoga o la meditación pueden ayudarte.
- Una buena higiene del sueño favorece el equilibrio hormonal y la salud del corazón.
- Valora pedir ayuda profesional si sientes que el estrés o la ansiedad interfieren en tu bienestar.



Recuerda

Es importante conocer qué decisiones cotidianas pueden ayudarte a cuidar de tu salud cardiovascular.

04. ALIMENTOS PARA CUIDAR DE TU TIROIDES

La tiroides es la gran reguladora del metabolismo.

Durante la perimenopausia y menopausia, muchas mujeres desarrollan hipotiroidismo o ven alterada la función tiroidea, en parte por el estrés crónico, la exposición a tóxicos ambientales y los cambios hormonales propios de esta etapa.

Nutrientes esenciales para la salud tiroidea



- **Yodo**

Indispensable para la producción de hormonas tiroideas. Está presente en pescados, mariscos, algas y huevos. Su exceso también puede ser perjudicial, por lo que conviene moderar el consumo de algas.



- **Selenio**

Antioxidante clave que protege la tiroides del daño oxidativo. Destacan las nueces de Brasil, pero también está en pescados, mariscos y cereales integrales.



- **Hierro**

Participa en la conversión de las hormonas tiroideas. Se encuentra en carnes, legumbres y verduras de hoja verde. La absorción mejora si se acompaña de vitamina C.



- **Zinc**

Fundamental para que las hormonas tiroideas funcionen correctamente. Aparece en carnes, mariscos, legumbres y cereales integrales.



- **Vitamina A**

Favorece la sensibilidad de los tejidos a las hormonas tiroideas. Se encuentra en hígado, yema de huevo, productos lácteos enteros y vegetales anaranjados.



- **Omega 3**

Contribuye a modular la inflamación, que puede alterar la función tiroidea. Presente en pescados grasos, semillas de lino, nueces y chía.

Recuerda

Además de la alimentación, es importante reducir la exposición a disruptores endocrinos (como plásticos o pesticidas), priorizar el descanso y gestionar el estrés de forma activa.

01. NIEBLA MENTAL FUERA: ALIMENTOS PARA MEJORAR TU CONCENTRACIÓN

La niebla mental no es solo un despiste, es una señal de tu cuerpo.

Alimentos que favorecen la salud cognitiva



1. Omega 3

- Favorece la comunicación neuronal y tiene efecto antiinflamatorio. Se encuentra en pescados azules como salmón o sardinas, así como en semillas de lino y nueces.

2. Vitaminas C y E

- Ambas protegen frente al estrés oxidativo que afecta al sistema nervioso. Presentes en frutas frescas, verduras, frutos secos y aceites vegetales.

3. Vitaminas del grupo B

- Especialmente la B6, B9 (ácido fólico) y B12, fundamentales para la producción de neurotransmisores. Están en carnes, pescado, huevos, legumbres y vegetales de hoja verde.

4. Colina

- Participa en funciones clave como la memoria y el aprendizaje. Aparece en yema de huevo, hígado y productos derivados de la soja.

5. Fitoestrógenos

- Compuestos vegetales que pueden ayudar a compensar parcialmente la bajada de estrógenos. Se encuentran en soja, lino, tofu o tempeh.

6. Polifenoles

- Contribuyen a la protección del cerebro frente al daño oxidativo. Destacan el té verde, las uvas, los frutos rojos y el cacao puro.

Recuerda

Durante la menopausia muchas mujeres refieren dificultades para concentrarse, sensación de confusión o problemas de memoria. Esto tiene una base fisiológica: los estrógenos influyen directamente en la neurotransmisión y el flujo sanguíneo cerebral.

Reserva tu primera cita 100 % gratuita en Aiona Nutrición

[Pulsa aquí](#)

