

## Planificación de una dieta semanal para la mujer menopáusica

No existe una dieta ideal ni específica para la mujer menopáusica, pues la dieta idónea dependerá de muchas variables: gustos, recursos, edad, hábitos alimentarios, disponibilidad de los alimentos, intolerancias, etc.

El médico aconsejará a la mujer sobre la alimentación en esta época de la vida, sobre la necesidad de seguir una dieta equilibrada, de aumentar el consumo de lácteos y pescado azul, limitar el consumo de proteínas y bebidas azucaradas y moderar el de café y alcohol. Llevará un control del índice de masa corporal y

recabará información sobre otros factores de riesgo de fractura, preguntará si la paciente se ha realizado recientemente una densitometría y analizará los factores de riesgo cardiovascular, principalmente dislipemias, glucemia y cifras de presión arterial.

Asesorará sobre la conveniencia de mantener un peso correcto y de seguir una dieta específica, aunque variada y apetecible, no excesivamente rígida, y procurará ser motivador en las apreciaciones y compartir las decisiones.

### Dieta hipocalórica de 1.700 calorías diarias y preventiva de la osteoporosis

	Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Merienda	Cena
Día 1	Leche o 2 yogures + 3 biscotes o cereales + zumo naranja	Bocadillo vegetal o yogur o leche + infusión o pieza de fruta	Ensalada o verduras hervidas y patatas cocidas + pescado azul + pan, fruta y aceite de oliva	Yogur + infusión o pan y queso fresco	Filete de ternera o huevo + ensalada o espinacas + aceite + pan + yogur
Día 2	Yogur o leche + cereales o galletas + fruta	Zumo, pan o crema de membrillo o bocadillo vegetal + infusión	Paella o arroz con verduras + ensalada + fruta + pan	Yogur y cereales + infusión o pan con paté	Ensalada de verduras o crema con pasta + atún con tomate o salmón + pan + aceite + fruta
Día 3	2 yogures + tostada con aceite o margarina con mermelada + zumo	Bocadillo vegetal o tortilla o pan con aceite + infusión	Pinchito de pollo o judías salteadas + ensalada + pan o yogur	Queso fresco + fruta + leche	Verduras al vapor o con patatas + pescado blanco + fruta o leche
Día 4	2 yogures o leche + biscotes o pan con aceite + fruta	Queso fresco + jamón york + pan	Salmón al horno con patatas o soja con ensalada + aceite + fruta	Pan con queso fresco o fruta + yogur o fruta	Filete a la plancha + arroz + aceite + pan + fruta
Día 5	Leche + zumo + cereales	Atún con aceite + pan + fruta	Pez espada + aceite + patatas o pan	Cuajada con miel + fruta	Almejas + verduras + pan + leche
Día 6	2 yogures + tostada con aceite + fruta	Bocadillo vegetal + infusión	Macarrones con filete de ternera o revuelto con verduras + pan y fruta	Pan con queso fresco o yogur con cereales + infusión	Menestra de verduras + jamón serrano o filete de pollo + aceite + queso blanco
Día 7	Yogur o leche + pan con mantequilla o bizcocho + fruta	Bocadillo vegetal o zumo de tomate + yogur o zumo	Macarrones con queso o lentejas estofadas + ensalada o estofado de verduras + aceite + fruta	Yogur + cereales o frutos secos + infusión	Sopa de verduras + ensalada + yogur

La leche (200-250 mL) y el yogur descremados. Aceite de oliva o girasol: 10 g. Fruta: cualquier pieza, un racimo de uvas o un zumo natural. Pan: 60 g. Alimentos restantes: 200-300 g. Ingerir al menos 1 L de agua al día. Consumo moderado de bebidas alcohólicas, azucaradas y café.