

Dieta y Menopausia, ¿por qué engordo más si como muy poco?

- **Menor actividad física:** debido a actividades laborales, obligaciones familiares y, en algunos casos, a la presencia de alguna patología limitante. Esto genera que se gasten menos calorías por día.
- **Mayor vida social:** a medida que aumenta la edad, se suelen tener más compromisos sociales que en la juventud, a veces debido a que ya no hay niños pequeños para cuidar y se puede volver a salir; en otros casos se debe a mejor posición económica que en la primer adultez.
- **Cambio en la distribución de la grasa:** en las mujeres en menopausia la grasa tiende a acumularse más en el abdomen y menos en cadera y glúteos características de la mujer en edad fértil.
- **Disminución de la masa muscular:** a medida que pasan los años, y si no se realiza actividad física, se va perdiendo masa muscular y ganando masa grasa. Esto genera que se gasten menos calorías por día.

La mejor opción en estos casos es por un lado aumentar la actividad física y por el otro, reducir las grasas en la alimentación.

Otros consejos:

- Realizar 6 comidas por día (comer cada 3-4 horas) para evitar picotear entre comidas.
- Evitar: fiambres y embutidos, alcohol, golosinas, productos de panadería, gaseosas, grasas (manteca, mayonesa, fritos, etc.), snacks.
- Aumentar el consumo de fruta y verdura, estas últimas deben estar en almuerzo y cena.
- Aumentar el consumo de carne magra (lomo, cuadril, peceto, cuadrada y nalga), pollo sin piel, pavo.
- Aumentar el consumo de lácteos descremados (leches, yogures, postres de leche y quesos) para prevenir la osteoporosis.
- Tomar al menos 2 litros de agua diarios y disminuir el consumo de sal para no retener líquidos.

Recordá que el profesional más capacitado para guiar tu alimentación es el nutricionista, no dejes de consultar!