

RESETEO 7

# *Alimentación que te cuida*

PARA MUJERES + 40



Después de los 40, los cambios hormonales influyen en el metabolismo, la energía y el bienestar. Una alimentación balanceada se vuelve una **herramienta clave** para cuidar tu salud y tu vitalidad.

Esta guía te muestra cómo una alimentación adecuada puede ayudarte a regular mejor tus hormonas, sostener tu metabolismo y acompañar tu bienestar en esta etapa.

*Por Karina Jana*

## ENERGÍA PARA TU DÍA

# Hidratos saludables para sentirte con energía



Los hidratos también pueden formar parte de una alimentación saludable, sobre todo cuando elegís fuentes naturales, nutritivas y de buena calidad.



## Fuentes recomendadas

Papas

Batatas

Zanahorias

Calabaza

Mandioca

Zapallo

Boniato

Tubérculos de estación



## Beneficios

- ◆ Energía sostenida.
- ◆ Mejor control de la glucosa.
- ◆ Nutrientes esenciales para el organismo.

### SUGERENCIAS PARA INCORPORARLOS

Puré de batata

Guiso de zapallo  
y mandioca

Ensalada de  
zanahoria  
rallada

*La clave está en elegir buenas fuentes, combinarlas bien y adaptarlas a tus necesidades.*

## FUERZA Y METABOLISMO

# Proteínas que cuidan tu masa muscular



Las proteínas son fundamentales para mantener la masa muscular, favorecer la reparación de tejidos y acompañar un metabolismo activo, especialmente después de los 40.



## Carnes magras

El pollo, el pavo y la ternera aportan proteínas de buena calidad sin exceso de grasas saturadas, ayudan a sostener la saciedad y a cuidar la composición corporal.



## Pescados

La merluza, el lenguado y la trucha favorecen la reparación muscular. Son livianos, nutritivos y fáciles de incorporar en distintas comidas.



## Legumbres

Los garbanzos, las lentejas y los porotos ayudan a mantener el metabolismo activo y aportan fibra, nutrientes y saciedad.

## COLOR EN EL PLATO

# Frutas y verduras para nutrirte cada día

◆ —————

Aportan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Incluir variedad cada día ayuda a tu salud general y acompaña los cambios propios de esta etapa.

## ● Cítricos

Naranjas, mandarinas y pomelos ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.

## ● Frutas de estación

Manzanas, peras, ciruelas y uvas aportan antioxidantes naturales, frescas y accesibles.

## ◆ Verduras de hoja

Brócoli, espinaca y acelga acompañan el cuidado celular y aportan micronutrientes y fibra.

## ● Hortalizas

Zanahorias, pepinos y berenjenas acompañan la regulación del metabolismo y dan volumen y frescura.

EQUILIBRIO DIARIO

# Grasas buenas, fibra e hidratación



## Grasas saludables

Aguacate

Frutos secos

Semillas de chía

Aceite de oliva

Ayudan a la saciedad, acompañan la salud hormonal y aportan nutrientes importantes.



## Fibra recomendada

Granos integrales

Legumbres

Hojas verdes

Frutas con cáscara

Importante para la digestión, la salud intestinal y el control del azúcar en sangre.

UNA ALIMENTACIÓN RICA EN GRASAS SALUDABLES Y FIBRA PUEDE AYUDAR A

Mejorar la salud cardiovascular

Controlar el colesterol

Regular el azúcar en sangre



## Hidratación

Acompaña estos hábitos con una buena hidratación a lo largo del día: es uno de los pilares del equilibrio general del cuerpo.

PARA SEGUIR CUIDÁNDOTE

# Un cierre para llevarte

Cuidar la alimentación después de los 40 no se trata de cambios extremos, sino de construir hábitos sostenibles que te ayuden a sentirte mejor cada día.

## Hábitos a largo plazo



Una alimentación saludable sostenida ayuda a mantener una buena calidad de vida. La constancia es más importante que la perfección.

## Equilibrio completo



Combiná una buena alimentación con actividad física regular y cuidado de la salud mental. El bienestar es la integración de varios hábitos sostenidos en el tiempo.

## Acción inmediata



Empezá a incorporar estos alimentos desde hoy. Pequeños cambios, repetidos con constancia, generan una gran diferencia en tu energía y tu bienestar.

*Pequeños cambios, grandes resultados*