

Guía rápida: 3 alimentos para la perimenopausia



Rut Benavides

**Coach Holística de Salud con Certificación en
Introducción a la Ciencia de la Menopausia**

rutbenavidescoaching.com

Índice

Introducción	1
3 alimentos que incluyo cada semana durante la perimenopausia	2
¿Por qué los incluyo?	3
¿Qué síntomas pueden reducir estos alimentos?	6
4 ideas sencillas para consumirlos	8
Mi meta semanal	9
Descargo de Responsabilidad	10
Aviso Legal de Propiedad Intelectual y Utilización del Contenido	11

INTRODUCCIÓN

Cuando me di cuenta que había entrado en la perimenopausia, comencé a buscar formas de apoyar a mi cuerpo durante esta transición.

Descubrí que la alimentación también puede desempeñar un papel importante en cómo nos sentimos durante esta etapa. No se trata de seguir una dieta perfecta ni de buscar alimentos milagrosos. Se trata de incorporar hábitos sencillos que podamos mantener a largo plazo.

En esta guía quiero compartir tres alimentos que procuro incluir cada semana y algunas de las razones por las que forman parte de mi alimentación.

Espero que estas ideas te inspiren a encontrar pequeños cambios que funcionen para ti y te ayuden a sentirte mejor durante tu propia transición hormonal.

Empoderandote,

Rut Benavides



3 ALIMENTOS QUE INCLUYO CADA SEMANA DURANTE LA PERIMENOPAUSIA

La perimenopausia me enseñó que no necesito una alimentación perfecta, sino que lo necesario es incluir más alimentos que apoyen mi salud de manera constante.

Estos son tres alimentos que consumo cada semana:

1. Arándanos
2. Aguacate
3. Espinaca

¿POR QUÉ LOS INCLUYO?

1. Arándanos y otros alimentos morados

Los arándanos contienen antioxidantes llamados polifenoles.

Beneficios potenciales:

- Apoyan la salud cerebral.
- Ayudan a combatir el estrés oxidativo.
- Favorecen la salud cardiovascular.
- Son una forma sencilla de aumentar el consumo de frutas.

2. Aguacate

El aguacate aporta grasas saludables, fibra y diversos nutrientes.

Beneficios potenciales:

- Apoya la salud del corazón.
- Contribuye a la saciedad.
- Ayuda a mantener niveles estables de energía.
- Puede formar parte de una alimentación beneficiosa para el cerebro y el sistema cardiovascular.

3. Espinaca

La espinaca es rica en fibra, folato y otros nutrientes esenciales.

Beneficios potenciales:

- Apoya la salud digestiva.
- Contribuye al bienestar del sistema nervioso.
- Ayuda a aumentar el consumo de vegetales verdes.
- Puede formar parte de una alimentación que favorezca la salud general durante la perimenopausia.

¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDEN REDUCIR ESTOS ALIMENTOS?

1. Los arándanos pueden ayudar con:

- Neblina mental
- Dificultad para concentrarse
- Olvidos frecuentes
- Fatiga mental
- Reducir el riesgo de cancer de mama

2. Aguacate puede reducir:

- Debilidad muscular
- Reducir riesgo de osteoporosis
- Sueño irregular
- Palpitaciones relacionadas con el estrés
- Piernas inquietas

3. Espinaca puede ayudar con:

- Ansiedad
- Cambios de humor
- Sofocos
- Problemas digestivos
- Estreñimiento
- Sensación de inflamación abdominal

Recuerda: ningún alimento elimina los síntomas por sí solo. Sin embargo, una alimentación rica en alimentos vegetales puede ser una herramienta valiosa para apoyar tu bienestar durante esta etapa.

4 IDEAS SENCILLAS PARA CONSUMIRLOS

Arándanos

- Con yogur griego y canela
- En un licuado con espinaca y proteína
- Como topping para avena o chia pudding
- Calentados ligeramente para crear una compota rápida

Aguacate

- Sobre una tostada integral
- En ensaladas
- Como acompañamiento de huevos
- En un smoothie para una textura cremosa

Espinaca

- En licuados matutinos
- En jugos verdes
- Salteada como acompañamiento
- Mezclada en sopas, guisos o huevos revueltos

MI META SEMANAL

Me encanta realizar pequeños cambios, porque suelen ser más sostenibles que los cambios drásticos.

Te invito a utilizar esta “meta semanal” como una guía para comenzar a incorporar estos alimentos gradualmente cada semana.

- Comer arándanos 3 veces esta semana

- Consumir aguacate 4 veces esta semana

- Agregar espinaca a mis comidas 5 veces esta semana

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

La información proporcionada en esta guía no pretende sustituir el asesoramiento médico, de salud mental o nutricional brindado por un médico, terapeuta, dietista u otro profesional de la salud debidamente capacitado y con licencia.

Buscar atención médica o tratamiento, no debe ser ignorado, retrasado, ni evitado basándote en la información compartida en este material. Si tienes alguna condición médica, alergia o inquietud específica sobre tu salud, consulta con tu médico o proveedor de salud antes de comenzar o modificar cualquier actividad física o práctica de bienestar.

AVISO LEGAL DE PROPIEDAD INTELECTUAL Y UTILIZACIÓN DEL CONTENIDO

Todos el materiales proporcionado a través de esta guía, están destinados exclusivamente para tu uso personal.

No está permitido reproducir, vender, compartir, modificar, distribuir ni reclamar como propio ningún contenido de esta guía.

Este material es propiedad intelectual de **RUT BENAVIDES COACHING** y se proporciona únicamente para uso individual.

Rut Benavides Coaching

EMPODERANDO MUJERES EN PERIMENOPAUSIA

rutbenavidescoaching.com

team@rutbenavidescoaching.com



[rutbenavidescoaching](https://rutbenavidescoaching.com)