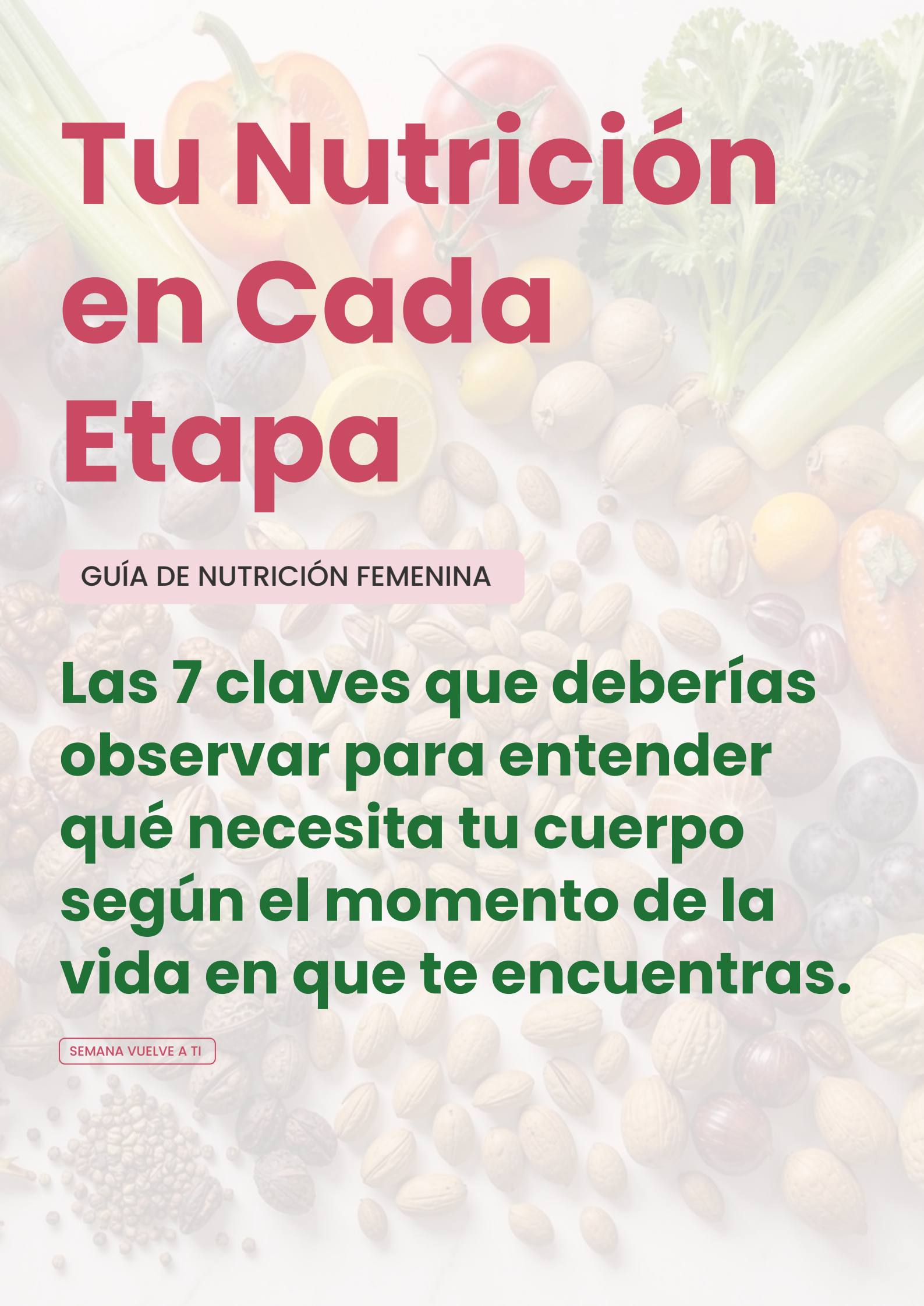




Tu Nutrición en Cada Etapa

GUÍA DE NUTRICIÓN FEMENINA

**Las 7 claves que deberías
observar para entender
qué necesita tu cuerpo
según el momento de la
vida en que te encuentras.**

SEMANA VUELVE A TI

Saber la edad, el peso y el objetivo de una mujer no es suficiente para decidir cómo debería comer

Si has llegado hasta aquí después de ver la primera formación, seguramente ya te hayas dado cuenta de algo: saber la edad, el peso y el objetivo de una mujer no es suficiente para decidir cómo debería comer.

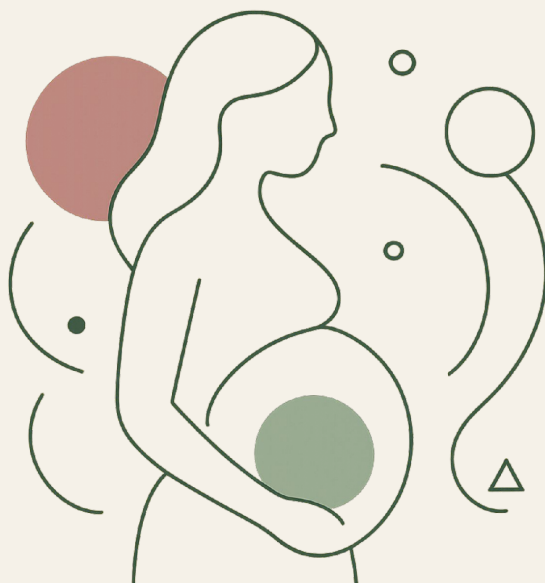
Dos mujeres pueden pesar 65 kg, querer perder grasa y entrenar tres veces por semana y, aun así, **necesitar planteamientos diferentes**. Para ajustar una alimentación necesitamos saber cuánto se mueve esa mujer durante el día, qué tipo de entrenamiento hace, cómo está durmiendo, cómo son sus horarios, cuánto tiempo pasa sentada, qué cantidad de proteína consume, cómo están sus digestiones, en qué momentos aparece el hambre, si está recuperando bien y, por supuesto, en qué etapa vital se encuentra.



Tenemos diferentes prioridades

Tenemos diferentes prioridades durante una etapa de pérdida de grasa que durante un embarazo. Tampoco es igual planificar la alimentación de una mujer que acaba de dar a luz y duerme de forma muy fragmentada que la de una mujer que ha entrado en menopausia y quiere preservar músculo, fuerza y salud ósea.

Por eso en Tu Nutrición en Cada Etapa queremos enseñarte qué información miraríamos nosotras antes de decidir qué cambiar. A lo largo de estas páginas vas a encontrar siete piezas que nos aportan muchísima información sobre cómo está funcionando tu alimentación y, sobre todo, vas a entender por qué **ninguna debería analizarse de manera aislada.**



1. ¿ESTÁS COMIENDO POCO O DEMASIADO POCO?

Para perder grasa necesitamos que, durante un periodo de tiempo, exista un déficit energético. Es decir, que la energía que ingerimos sea inferior a la que gastamos. El problema aparece cuando convertimos esa idea en **“cuanto menos coma, mejor”** y empezamos a reducir cantidades una y otra vez mientras mantenemos o incluso aumentamos el entrenamiento.

Aquí hay un concepto muy interesante que utilizamos especialmente en nutrición deportiva: **la disponibilidad energética**. De forma simplificada, hace referencia a la energía que le queda disponible al organismo para mantener sus funciones fisiológicas después de descontar la energía utilizada durante la actividad física. Esto significa que la relación entre lo que comes y la actividad que estás realizando es importante.

Cuando esa disponibilidad energética es insuficiente de forma prolongada o suficientemente severa, pueden aparecer consecuencias que van mucho más allá de tener hambre. El consenso del Comité Olímpico Internacional sobre REDs —déficit energético relativo en el deporte— recoge posibles alteraciones de la función reproductiva, la salud musculoesquelética, el metabolismo energético, la inmunidad, la síntesis de glucógeno y el rendimiento, entre otros sistemas.

Algo que María te ha contado en la formación

Esto ayuda a entender mejor algo que María te ha contado en la formación. En 2019 estaba más definida que nunca y, sin embargo, había perdido la menstruación, sufría sudores nocturnos y se sentía débil. Aquello fue precisamente lo que la hizo empezar a cuestionarse si conseguir un determinado resultado físico significaba necesariamente que estaba haciendo las cosas bien.



La ausencia de menstruación no debe interpretarse automáticamente como consecuencia de comer poco o entrenar demasiado, porque puede tener diferentes causas y necesita valoración profesional. Pero en mujeres físicamente activas, **la alteración de la función reproductiva** es una de las consecuencias mejor documentadas que pueden aparecer asociadas a una baja disponibilidad energética problemática.

Por eso, cuando queremos perder grasa, no observamos solamente cuánto baja la báscula. También nos interesa saber cómo está la energía, si el rendimiento se mantiene, cómo está recuperando esa mujer, cómo duerme, cómo es su hambre, cómo están sus ciclos y si la estrategia que estamos utilizando permite preservar la mayor cantidad posible de masa muscular.

Perder peso más rápido no significa necesariamente estar haciendo mejor las cosas.

2. COMER PROTEÍNA NO SIGNIFICA NECESARIAMENTE TOMAR SUFICIENTE PROTEÍNA

Cuando hablamos de mejorar la composición corporal, la proteína adquiere especial importancia porque aporta los aminoácidos necesarios para mantener y reparar tejidos y, junto con el entrenamiento de fuerza, ayuda a conservar y desarrollar la masa muscular.

Sin embargo, hay una diferencia entre consumir alimentos que contienen proteína y cubrir realmente tus necesidades. Puedes desayunar dos huevos, comer pollo al mediodía y pensar que ya estás tomando suficiente. Son alimentos perfectamente adecuados, pero necesitamos conocer las cantidades y el resto de tu alimentación antes de llegar a esa conclusión.

La referencia general para adultos sanos se sitúa alrededor de **0,8–0,83 g de proteína por kilogramo de peso corporal al día**. Esa cifra es una referencia para cubrir las necesidades de la mayoría de la población, pero no representa necesariamente la cantidad más adecuada para todos los objetivos, especialmente cuando buscamos preservar músculo mientras perdemos grasa o mejorar nuestra respuesta al entrenamiento.

EN EL CONTEXTO DEL CONTROL DEL PESO Y LA MEJORA DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

En el contexto del control del peso y la mejora de la composición corporal, se han estudiado ingestas de **1,2–1,6 g/kg/día**, con posibles beneficios para la saciedad y la conservación de masa muscular durante la pérdida de peso. Por eso, este rango puede ser una orientación útil en determinados casos, siempre adaptándolo a cada persona.

Si además hablamos de mujeres con una práctica deportiva exigente, las cantidades pueden ser mayores. La posición de la International Society of Sports Nutrition específica para mujeres deportistas recoge un rango de **1,4–2,2 g/kg/día**, ajustado al contexto y las necesidades del entrenamiento. Este rango deportivo no debe trasladarse automáticamente a todas las mujeres.



Para entenderlo mejor

Para entenderlo mejor, podemos utilizar 1,2–1,6 g/kg/día como ejemplo práctico. **Una mujer de 60 kg estaría entre 72 y 96 g diarios; una de 70 kg, entre 84 y 112 g; y una de 80 kg, entre 96 y 128 g.** No significa que esas sean necesariamente tus cantidades, pero ayuda a entender por qué decir «desayuno dos huevos» todavía no responde a la pregunta de si estás cubriendo la proteína del día.

También conviene revisar cómo la repartimos. Si la mayor parte aparece en la comida y la cena, mientras que el desayuno y la merienda apenas aportan proteína, podemos aprovechar esas comidas para distribuirla mejor. En el ámbito deportivo, la ISSN propone repartir las tomas aproximadamente cada tres o cuatro horas; en tu día a día, puedes empezar por algo más sencillo: **incluir una fuente de proteína en todas las comidas**, sin convertirlo en un horario rígido.

Aquí alimentación y entrenamiento vuelven a encontrarse

Aquí alimentación y entrenamiento vuelven a encontrarse: **la proteína aporta materiales para mantener y reparar el músculo, y el entrenamiento de fuerza proporciona el estímulo para que se adapte.** Para aprovechar ambos, también necesitamos comer suficiente y recuperarnos.



La pregunta, por tanto, no debería ser únicamente «¿como proteína?», sino «¿la cantidad y la distribución de proteína que consumo están adaptadas a mi cuerpo, mi actividad y mi objetivo?»

3. EL HAMBRE DE LAS SIETE DE LA TARDE PUEDE HABER EMPEZADO POR LA MAÑANA

Hay una situación que vemos muchísimo. Una mujer quiere perder grasa y **decide empezar el día comiendo muy poco**. Toma un café y una tostada, hace una comida ligera porque quiere “portarse bien” y pasa buena parte de la tarde trabajando, cuidando a los niños o resolviendo mil cosas. Cuando llega a casa tiene un hambre enorme, empieza a picar mientras prepara la cena y después siente que necesita algo dulce.

Su conclusión suele ser: “no tengo fuerza de voluntad”.

La nuestra no sería esa.



Antes de analizar lo que ocurrió a las siete de la tarde

Antes de analizar lo que ocurrió a las siete de la tarde **miraríamos qué sucedió durante las horas anteriores**. Nos interesaría saber cuánto había comido, si sus comidas contenían suficiente proteína y fibra, cuánto tiempo había pasado entre ellas, si había entrenado, cómo había dormido la noche anterior y si lleva varios días intentando mantener una ingesta demasiado baja.

El apetito no depende únicamente de nuestra voluntad. Nuestro sistema nervioso integra continuamente información procedente del aparato digestivo, de las reservas energéticas y de diferentes señales hormonales. Entre ellas están la leptina y la grelina, dos hormonas que vas a conocer mucho mejor durante esta semana.

También nos interesa el sueño. Una mala noche no significa que al día siguiente vayas automáticamente a ganar grasa ni que tus hormonas se hayan “desregulado”, pero alimentación, apetito, recuperación y descanso no funcionan en compartimentos independientes. De hecho, en la primera formación ya te hemos pedido que observes conjuntamente sueño, energía y hambre.

Por eso, si una mujer nos dice que últimamente tiene mucha más hambre por las tardes, no nos limitamos a buscar un alimento que “sacie más”. Queremos saber qué está ocurriendo alrededor.

Durante tres días

Durante tres días puedes hacer un ejercicio muy sencillo: antes de tus principales comidas, **valora tu hambre del 0 al 10**. No intentes modificarla ni juzgarla. Simplemente observa si existe algún momento del día en el que llegas sistemáticamente con un hambre muy elevada y piensa qué ha ocurrido durante las horas anteriores.



A veces el problema que intentamos solucionar en la cena empezó muchas horas antes.

4. TOMAR MÁS FIBRA NO SIEMPRE SIGNIFICA TENER MEJORES DIGESTIONES

La fibra es otro de esos nutrientes de los que sabemos que “hay que tomar”, pero pocas veces nos paramos a entender cuánto estamos consumiendo realmente o cómo lo estamos tolerando. La encontramos principalmente en alimentos vegetales como frutas, verduras y hortalizas, legumbres, frutos secos, semillas y cereales integrales.

Como referencia para población adulta, EFSA establece **25 g diarios de fibra** como una ingesta adecuada para la función intestinal normal. Las dietas que contienen suficientes alimentos ricos en fibra también pueden aportar otros beneficios para la salud.

Sin embargo, **esto no significa que cuanto más añadamos, mejor nos vamos a encontrar.** Una mujer que consume habitualmente poca fibra y de repente empieza a llenar sus comidas de salvado, semillas, grandes cantidades de verduras y legumbres puede notar más gases o distensión. La cantidad, la progresión, la hidratación y la tolerancia individual también importan.

Por eso, antes de contar gramos, solemos mirar algo mucho más sencillo. Queremos saber si hay fruta de forma habitual, si aparecen verduras y hortalizas, si consume legumbres, si incluye frutos secos o semillas, qué tipo de cereales utiliza y, sobre todo, si existe variedad a lo largo de la semana.

Durante el embarazo, por ejemplo

Durante el embarazo, por ejemplo, las referencias nutricionales sitúan la ingesta adecuada de fibra alrededor de **28 g diarios**. Pero una mujer con náuseas, aversiones, estreñimiento o mucha distensión puede necesitar adaptar la manera de llegar a esa cantidad.



El objetivo nutricional puede ser parecido y, sin embargo, la estrategia para conseguirlo puede cambiar.

Esta idea va a aparecer muchas veces en esta guía: **una recomendación nutricional solo es útil si podemos adaptarla a la persona que tiene que llevarla a la práctica.**

5. “ESTOY INFLAMADA” NO NOS DICE QUÉ ESTÁ OCURRIENDO

“Me noto inflamada” es probablemente una de las frases que más escuchamos. Y aunque entendemos perfectamente lo que quiere decir una mujer cuando la utiliza, desde el punto de vista nutricional **necesitamos concretar un poco más.**

Puede estar hablando de distensión abdominal, gases, estreñimiento, digestiones pesadas, sensación de retención de líquidos o incluso de varias cosas a la vez. No son exactamente lo mismo y, por tanto, no deberíamos tratarlas automáticamente de la misma manera.

Una distensión que aumenta a lo largo del día y aparece especialmente después de determinadas comidas nos lleva a hacer preguntas diferentes de las que haríamos ante un estreñimiento persistente. Queremos conocer cantidades, alimentos, preparaciones, frecuencia de las deposiciones, cambios recientes en la ingesta de fibra, velocidad al comer y otros síntomas asociados.

Por eso **tampoco nos gusta empezar eliminando alimentos sin haber entendido qué ocurre.** Quitar legumbres, ciertos vegetales o fruta porque alguien ha dicho que “inflaman” puede terminar haciendo la alimentación cada vez más restrictiva sin resolver el origen del problema.

En algunas etapas esta individualización se vuelve todavía más evidente

Durante el embarazo pueden aparecer náuseas, aversiones alimentarias, estreñimiento o acidez. Una mujer puede tener perfectamente calculadas sus necesidades y, sin embargo, no tolerar determinadas cantidades o preparaciones. En ese momento tendremos que modificar la estrategia: repartir de otra manera las comidas, cambiar texturas, buscar alternativas nutricionalmente equivalentes o adaptar las cantidades a lo largo del día.



Una planificación nutricional puede estar perfectamente diseñada sobre el papel y ser completamente inútil si la mujer que tiene delante no puede llevarla a la práctica.

6. LOS HIDRATOS SON IMPORTANTES EN CUALQUIER ETAPA VITAL

Hay una pregunta que aparece constantemente cuando una mujer entra en perimenopausia o menopausia: “¿Ahora tengo que quitar los hidratos?”

Cumplir 40, 45 o 50 años no hace que la fruta, la patata, el arroz, la avena o las legumbres dejen de poder formar parte de una alimentación saludable. De hecho, EFSA establece para adultos un rango de referencia de hidratos de carbono equivalente aproximadamente al **45–60 % de la energía total**. Esto no significa que todas las mujeres tengan que consumir exactamente ese porcentaje, pero sí nos ayuda a desmontar la idea de que existe una edad a partir de la cual los hidratos deben desaparecer.



Lo que sí puede haber cambiado es el contexto de esa mujer

Lo que sí puede haber cambiado es el contexto de esa mujer.

Puede moverse menos que hace diez años, haber perdido masa muscular, que su insulina funcione peor o que haya resistencia a la insulina, entrenar de otra manera, dormir peor o tener unas necesidades energéticas diferentes. Por eso la cantidad que encajaba perfectamente con su vida anterior puede necesitar ajustes.



La pregunta que hacemos no es si los hidratos son “buenos” o “malos”. Queremos saber qué cantidad, qué fuentes y qué distribución tienen sentido para la actividad, el entrenamiento, el objetivo y la etapa de esa mujer.

Y este punto es especialmente importante durante el embarazo

Y este punto es especialmente importante durante el embarazo. Las referencias dietéticas establecen para esta etapa **175 g diarios de hidratos de carbono**, frente a los **130 g/día** utilizados como referencia en mujeres adultas no embarazadas. De nuevo, no es una cantidad que una embarazada deba coger de esta guía para diseñarse su propia dieta, pero sí nos permite entender por qué el embarazo no es el momento para copiar sin supervisión una dieta cetogénica o extremadamente baja en hidratos orientada a perder grasa.

La misma mujer puede necesitar una estrategia diferente en dos momentos distintos de su vida sin que eso signifique que su metabolismo se haya “estropeado”.

7. CINCO KILOS MENOS NO NOS DICEN QUÉ HAS PERDIDO

Imagina que empiezas un proceso pesando 70 kg y, unas semanas o meses después, pesas 65 kg. Sabemos que has perdido cinco kilos, pero todavía nos falta una información muy importante: **¿qué tejido has perdido?**

Durante una pérdida de peso podemos reducir tejido adiposo, pero también masa libre de grasa. Y si nuestro objetivo es mejorar composición corporal, ganar fuerza, vernos más firmes y conseguir cambios sostenibles y saludables, **preservar la mayor cantidad posible de músculo** tiene muchísimo sentido.

Por eso una bajada rápida en la báscula no es automáticamente mejor que una bajada más lenta. Necesitamos interpretar ese número dentro del contexto completo. Nos interesa conocer la evolución del peso y las medidas, pero también cómo está respondiendo el entrenamiento, si la mujer mantiene o mejora su fuerza, cómo está su energía, si recupera bien y si la alimentación aporta suficiente proteína y energía para acompañar el proceso.

El músculo necesita un estímulo. Ahí entra el entrenamiento de fuerza. Pero también necesita disponer de los nutrientes necesarios para recuperarse y adaptarse. Por eso alimentación y entrenamiento no deberían diseñarse como dos departamentos separados.

Y esta conversación se vuelve especialmente importante

Y esta conversación se vuelve especialmente importante a medida que avanzamos hacia la menopausia. Preservar masa muscular y fuerza, mantener actividad física y cuidar la salud ósea adquiere todavía más importancia. Eso no significa que una mujer en menopausia no pueda querer perder grasa; significa que no queremos perseguir esa pérdida a toda costa, olvidándonos del tejido que queremos conservar.

Por este motivo en las formaciones siempre hacemos hincapié en **la diferencia entre perder peso y mejorar composición corporal**, situando a la proteína, fuerza, alimentación planificada y recuperación como piezas que trabajan juntas.



AHORA JUNTA LAS SIETE PIEZAS

Hasta ahora hemos hablado de energía, proteína, hambre, fibra, digestiones, hidratos y composición corporal por separado. Pero **en una planificación real nunca trabajaríamos así.**

Imagina una mujer de 32 años en etapa fértil que entrena tres veces por semana y quiere perder grasa y mejorar la apariencia de sus piernas. Podemos plantear un déficit energético si es apropiado, pero también queremos comprobar que consume suficiente proteína, que el entrenamiento proporciona un estímulo progresivo, que recupera bien y que no estamos llevando la restricción hasta un punto en el que empiezan a aparecer señales que merecen atención. **El ciclo no sirve para diseñar cuatro dietas rígidas diferentes al mes, pero sí puede proporcionarnos información sobre cómo está respondiendo esa mujer.**



Ahora imagina que esa misma mujer se queda embarazada

Ahora imagina que esa misma mujer se queda embarazada. **El objetivo cambia.** Ya no estamos diseñando una alimentación para perder grasa. Las necesidades nutricionales evolucionan a lo largo de la gestación y, además, aparecen variables que antes quizá antes no existían: náuseas, aversiones, acidez, cambios de apetito o estreñimiento. Necesitamos cubrir unas necesidades concretas y, al mismo tiempo, conseguir que la mujer pueda tolerar la alimentación que hemos planteado, siempre dentro del seguimiento sanitario correspondiente.

Después llega el posparto. El cuerpo acaba de atravesar un embarazo y un parto, el sueño puede estar completamente fragmentado, los horarios han cambiado y puede existir lactancia que aumenta de gran manera el gasto energético. Volver automáticamente a la dieta que utilizaba antes de quedarse embarazada ignora buena parte de lo que está ocurriendo. Necesitamos valorar recuperación, hambre, lactancia si existe, disponibilidad de tiempo, actividad y reincorporación progresiva al entrenamiento antes de decidir qué estrategia tiene sentido.

Y años después esa misma mujer puede entrar en perimenopausia

Y años después esa misma mujer puede entrar en perimenopausia. Empiezan a cambiar los ciclos, quizá aparecen sofocos o alteraciones del sueño y puede notar cambios en su composición corporal. Aquí tampoco nos sirve responder simplemente “son las hormonas” ni eliminar hidratos de carbono. Nos interesa especialmente preservar músculo, cubrir proteína, entrenar fuerza, mantener actividad diaria, cuidar la salud ósea, revisar el descanso y ajustar la ingesta energética a la realidad actual.



Es la misma mujer, pero no es el mismo momento.

Y esa es una de las ideas más importantes que queremos que te lleves de esta semana.

EL MISMO OBJETIVO NO SIGNIFICA EL MISMO PLAN

Una mujer de 32 años puede decirnos: “quiero perder grasa, verme más firme y sentirme mejor con mi cuerpo”. Una mujer que acaba de ser madre puede decir exactamente lo mismo. Y una mujer de 50 años que está entrando en menopausia también.

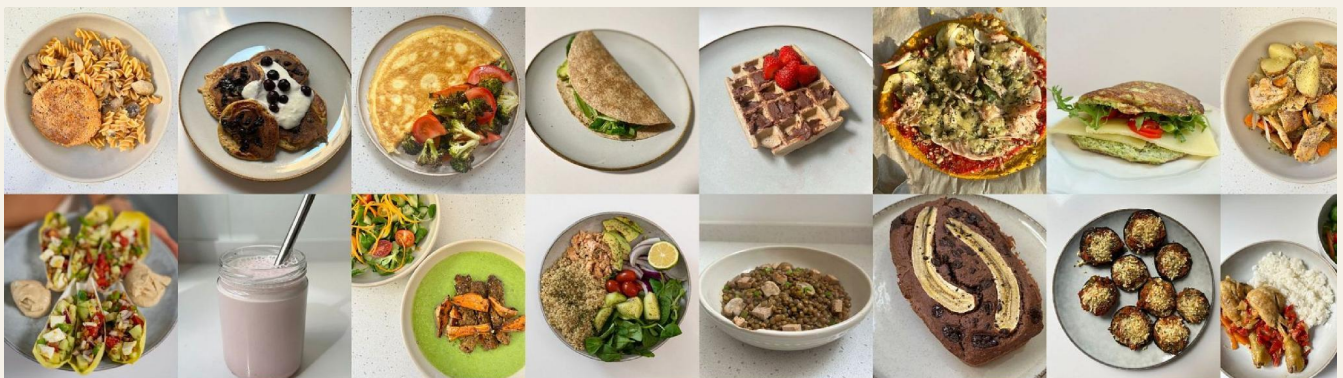
El objetivo que verbalizan puede parecer idéntico, pero **cuando empezamos a preguntar aparecen las diferencias**. Una tiene ciclos regulares, duerme bien y entrena fuerza tres veces por semana. Otra está recuperándose de un embarazo, duerme de manera fragmentada y quizá está dando el pecho. La tercera lleva meses durmiendo peor, sus ciclos han cambiado y quiere recuperar la fuerza que siente que ha perdido.

No tendría sentido coger el mismo plan y entregárselo a las tres.

Hay bases nutricionales que pueden estar presentes en todas las etapas

Hay bases nutricionales que pueden estar presentes en todas las etapas: **consumir suficiente proteína, incluir alimentos ricos en fibra y micronutrientes**, mantener una hidratación adecuada, disponer de suficiente energía y ajustar las cantidades a las necesidades individuales.

Lo que cambia es qué necesita más atención en cada momento, qué objetivo podemos perseguir, qué variables debemos vigilar y cómo coordinamos nutrición y entrenamiento.



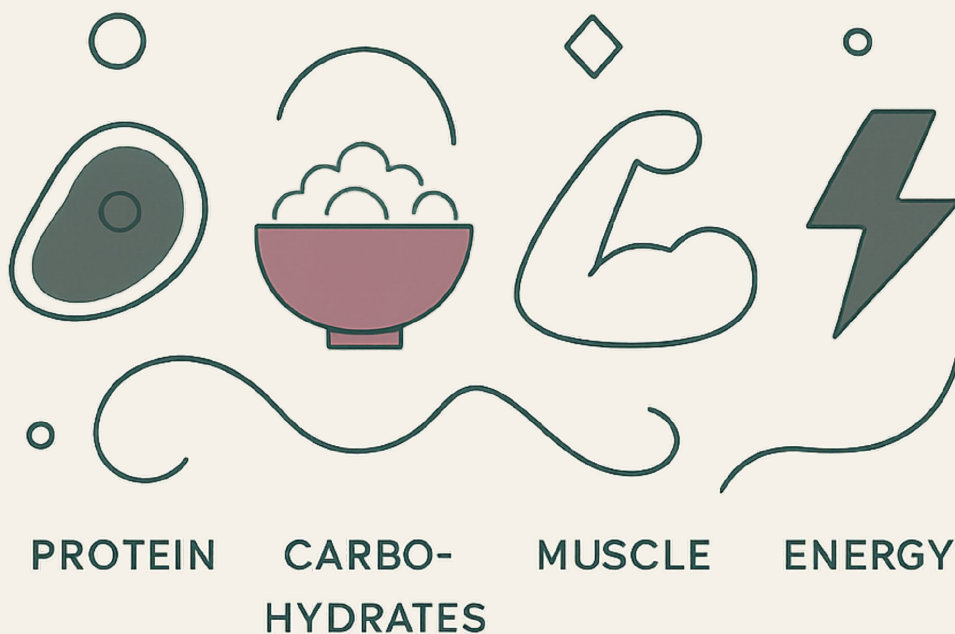
	ETAPA FÉRTIL	EMBARAZO	POSPARTO	MENOPAUSIA	PERIMENOPAUSIA
Objetivo	Puede incluir pérdida de grasa y mejora de composición corporal	Cubrir necesidades de la gestación; la pérdida de grasa no es el objetivo	Recuperación y suficiencia; otros objetivos dependerán del momento	Mejorar composición corporal cuando proceda y proteger salud a largo plazo	Mejorar composición corporal cuando proceda y proteger salud a largo plazo
Energía	Ajustada a actividad, entrenamiento y objetivo	Necesidades propias de la gestación	Considerar recuperación y lactancia cuando existe	Ajustada a actividad, entrenamiento y objetivo actuales	Ajustada a actividad, entrenamiento y objetivo actuales
Proteína	Acompañar fuerza y composición corporal	Adaptada a las necesidades del embarazo	Recuperación y necesidades individuales; considerar lactancia	Especial atención a músculo y fuerza	Especial atención a músculo y fuerza
Hidratos	Ajustados a gasto y entrenamiento	Necesidades específicas; no restringir con objetivo de perder grasa	Adaptados a actividad y lactancia cuando exista	No se eliminan por edad; se ajustan al contexto	Ajustados a gasto y entrenamiento
Hambre	Observar patrones, sueño, actividad y posibles cambios del ciclo	Puede cambiar por apetito, náuseas o aversiones	Sueño, horarios y lactancia pueden influir	Mirar sueño y contexto completo antes de atribuirlo todo a hormonas	Mirar sueño y contexto completo antes de atribuirlo todo a hormonas
Digestiones	Valorar síntomas y tolerancia individual	Náuseas, acidez, estreñimiento y aversiones pueden requerir adaptaciones	Individualizar según situación	Individualizar; no eliminar alimentos automáticamente	Individualizar; no eliminar alimentos automáticamente
Músculo	Desarrollar o preservar según objetivo	Mantener función y fuerza con ejercicio adaptado cuando proceda	Recuperar progresivamente capacidad y fuerza	Preservarlo y desarrollarlo adquiere especial relevancia	Preservarlo y desarrollarlo adquiere especial relevancia
Salud ósea	Importante durante toda la vida	Cubrir necesidades nutricionales	Mantener suficiencia nutricional	Especial atención con el avance hacia la posmenopausia	Especial atención con el avance hacia la menopausia
Entrenamiento	Fuerza progresiva adaptada al nivel	Adaptado al embarazo y situación individual	Reincorporación progresiva	Fuerza progresiva y trabajo adaptado a capacidad y salud ósea	Fuerza progresiva y trabajo autorregulado adaptado a sintomatología

FÍJATE EN ALGO

La proteína aparece en las cuatro columnas. Los hidratos aparecen en las cuatro. El músculo importa en las cuatro. La energía importa en las cuatro.

Entonces, ¿qué cambia?

La forma de utilizar esas herramientas y la prioridad que adquiere cada una.



En etapa fértil podemos estar ajustando la energía

En etapa fértil podemos estar ajustando la energía para perder grasa mientras vigilamos que entrenamiento, recuperación y ciclo sigan respondiendo adecuadamente. Durante el embarazo ya no perseguimos esa pérdida de grasa y necesitamos acompañar unas necesidades nutricionales que cambian. En el posparto entran en la ecuación la recuperación, el sueño, la lactancia cuando existe y una disponibilidad de tiempo completamente diferente. Y en peri/menopausia prestamos especial atención al músculo, la fuerza, la salud ósea, el descanso y la composición corporal sin convertir la edad en una excusa para restringir alimentos innecesariamente.

Por eso adaptar una planificación a una etapa **no consiste en crear una “dieta hormonal” diferente para cada edad**. Tampoco significa empezar de cero cada vez que nuestro cuerpo cambia. Significa **mantener unas bases sólidas** y modificar cantidades, distribución, prioridades, entrenamiento y recuperación según lo que está ocurriendo en ese momento.

Y todavía hay algo más importante.

Dos mujeres pueden estar ambas en perimenopausia

Dos mujeres pueden estar ambas en perimenopausia y **tampoco necesitar exactamente el mismo plan**. Una puede entrenar cuatro veces por semana y querer perder grasa mientras otra está empezando a entrenar después de años de sedentarismo. Una puede dormir estupendamente y otra despertarse varias veces por la noche. Una puede consumir suficiente proteína y otra descubrir al leer esta guía que apenas incluye una fuente proteica en el desayuno.

La etapa nos orienta. La persona termina de definir la estrategia.

No buscamos encontrar “la dieta para la menopausia”, “la dieta para la etapa fértil” o “la dieta para después del embarazo”. Queremos responder una pregunta mucho más útil:

¿Qué necesita mi cuerpo en la etapa en la que estoy y cómo lo adapto a mi realidad?

AHORA HAZ TU PROPIO MAPA

Antes de modificar nada, dedica unos minutos a pensar cómo estás realmente. No hace falta que cuentes calorías ni que calcules gramos de proteína. **Queremos que observes.**

Piensa primero en tu energía. ¿Te levantas descansada? ¿Mantienes una energía razonablemente estable durante el día? ¿Tienes un bajón muy marcado por la tarde? ¿Últimamente te cuesta más entrenar o recuperarte?

Después piensa en tu hambre. ¿Llegas habitualmente a alguna comida con un hambre enorme? ¿Pasas muchas horas sin comer y después sientes que no puedes parar? ¿Tu hambre ha cambiado últimamente?

Mira ahora tu proteína. ¿Puedes identificar fácilmente una fuente proteica en tus comidas principales? ¿O simplemente sabes que comes algunos alimentos ricos en proteína pero nunca has pensado en cómo se distribuyen durante el día?

Haz lo mismo con tus digestiones. ¿Son generalmente buenas? ¿Hay distensión frecuente, gases, estreñimiento, acidez o náuseas? ¿Ha cambiado algo recientemente?

Piensa también en tu entrenamiento y recuperación

Piensa también en tu entrenamiento y recuperación. ¿Estás ganando fuerza? ¿Llevas meses utilizando las mismas cargas y haciendo prácticamente lo mismo? ¿Recuperas bien entre sesiones? ¿Tu entrenamiento está adaptado al momento que estás viviendo o simplemente continúas haciendo lo que llevas años haciendo?

Y por último piensa en cómo estás midiendo tus resultados. ¿Todo depende del número que aparece en la báscula o también estás observando tu fuerza, tus medidas, cómo te queda la ropa, tu energía y cómo progresas en los entrenamientos?

No queremos que conviertas estas preguntas en un test ni que intentes diagnosticarte. **Queremos que empieces a reunir información.**

Porque dos mujeres pueden contestar exactamente lo mismo a varias de estas preguntas y, aun así, necesitar intervenciones diferentes.

LO IMPORTANTE EMPIEZA CUANDO CONECTAMOS LAS PIEZAS

Después de leer esta guía quizá **ya no te parezca suficiente saber que una dieta tiene 1.500 calorías** o que incluye alimentos saludables.

Para saber si está adaptada a ti todavía tendríamos que conocer cuánta energía necesitas, cuánto te mueves, cómo entrenas, cuál es tu objetivo, cuánta proteína necesitas y cómo la distribuyes, cómo son tus digestiones, cómo está tu hambre, cómo recuperas, qué está ocurriendo en tu etapa vital y, además, cómo hacer que todo eso encaje en una vida que probablemente ya está bastante llena.

Eso es lo que para nosotras significa personalizar.

No poner tu nombre encima de una dieta. Tampoco asumir que todas las mujeres de 50 años necesitan lo mismo o que todo lo que ocurre a partir de cierta edad se explica por las hormonas. Significa conocer suficientes piezas para decidir qué necesita atención ahora, qué podemos mantener, qué deberíamos modificar y cómo hacerlo progresar con el tiempo.

Por eso tampoco queremos que termines esta guía intentando cambiar siete cosas mañana

Por eso tampoco queremos que termines esta guía intentando cambiar siete cosas mañana. **Guárdala.**

Durante las siguientes formaciones vamos a añadir dos piezas fundamentales que todavía nos faltan: qué papel tienen realmente las hormonas en todo esto y cómo debería acompañar el entrenamiento a la etapa que estás viviendo.

Y cuando termine Semana Vuelve a Ti, vuelve a leerla.

Probablemente entonces puedas responder mucho mejor a la pregunta con la que empezamos:

*¿Lo que estoy haciendo ahora está
realmente adaptado a mi etapa vital?*