



Tu farmacéutico te informa



Consejo de Colegios Profesionales
de Farmacéuticos de Castilla y León

CLIMATERIO (CESE REPRODUCTIVO) Y MENOPAUSIA

PREMENOPAUSIA



MENOPAUSIA

+/- 51 años



POSTMENOPAUSIA

SÍNTOMAS

Ciclos irregulares,
vasomotores,
cutáneos,
sexuales,
nerviosos



COMPLICACIONES

Óseas
Cardiovasculares
Ginecológicas
Metabólicas
(Diabetes, sobrepeso)



Recomendaciones nutricionales



REDUCIR CONSUMO

Grasas saturadas
Bebidas gaseosas
Dulces
Alcohol
Café
Sal



DIETA MEDITERRÁNEA

PROTEÍNA

Carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres...

GRASA INSATURADA

AOVE, aceites vegetales, frutos secos,
pescado azul, aguacate...

HIDRATOS DE CARBONO

Frutas, verduras, cereales de grano entero...



NUTRIENTES ESTRELLA



CALCIO · ZINC · SELENIO
MAGNESIO · OMEGA 3 Y 9
VITAMINAS D, K, E, C
PREBIÓTICOS · FITOESTRÓGENOS

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS RECOMENDADOS



ISOFLAVONA DE SOJA · LÚPULO, SALVIA · PROBIÓTICOS
RUSCO, HAMAMELIS, VID ROJA, VALERIANA, ESPINO BLANCO
MELISA, CIMÍFUGA, TRÉBOL ROJO, ARÁNDANO ROJO, GAYUBA
TRIPTÓFANO, MELATONINA, CALCIO, VITAMINA D, MAGNESIO

