

DAYS OF CONFIDENCE

GUÍA DE SNACKS PROTEICOS PARA MUJERES EN (PERI)MENOPAUSIA



Nutre tu cuerpo con snacks ricos en proteínas

Ideas simples y deliciosas para mantener tu energía y masa muscular durante la (peri)menopausia.

DAYS OF CONFIDENCE

Hola, soy Fred

- 🇨🇦 Canadiense casada con un español
- 👩 Mamá de 4
- 🥑 Apasionada de la nutrición y el bienestar
- 🏋️ Amante del entrenamiento de fuerza
- 🍏 Defensora de los snacks ricos y nutritivos
- 💪 Comprometida en romper los tabúes sobre la menopausia



La (peri)menopausia es un periodo de cambios significativos en el cuerpo femenino. La disminución de estrógenos no solo afecta al estado de ánimo y la piel, sino también a la masa muscular y el metabolismo. Mantener una ingesta adecuada de proteínas en esta etapa es clave para conservar la masa muscular, fortalecer los huesos y evitar la pérdida de energía.

Soy Fred, fundadora de Days of Confidence, y quiero acompañarte en este viaje. A través de esta guía, quiero ofrecerte opciones de snacks rápidos, fáciles y ricos en proteínas para que puedas nutrir tu cuerpo sin complicaciones.

DAYS OF CONFIDENCE

Ideas de snacks proteicos

Yogur griego con frutos secos y semillas



- 150g de yogur griego natural (10g de proteína)
- 1 cda de semillas de chía (2g de proteína)
- 5 almendras picadas (2g de proteína)
- Opcional: endulzar con stevia o miel

DAYS OF CONFIDENCE

Ideas de snacks proteicos

Batido de proteínas y frutos rojos



- 200ml de leche de almendras sin azúcar
- 1 scoop de proteína en polvo (20g de proteína)
- 1/2 taza de frutos rojos
- 1 cda de semillas de lino
- Batirlo todo y disfrutar

DAYS OF CONFIDENCE

Ideas de snacks proteicos

Hummus con snacks de verduras



- 3 cdas de hummus casero o comprado (6g de proteína)
- Bastones de zanahoria, pepino y pimientos

DAYS OF CONFIDENCE

Ideas de snacks proteicos

Rollitos de pavo y aguacate



- 3 lonchas de pavo bajo en sodio (15g de proteína)
- 1/4 de aguacate aplastado
- Enrollar y disfrutar

DAYS OF CONFIDENCE

Ideas de snacks proteicos

Tortitas de avena y claras de huevo



- 3 claras de huevo (10g de proteína)
- 1/4 taza de avena
- 1 cdita de canela
- Cocinar en una sartén y servir con yogur o frutas

DAYS OF CONFIDENCE

Ideas de snacks proteicos

Requesón con nueces y miel



- 100g de requesón o cottage cheese (12g de proteína)
- 5 nueces picadas
- Un toque de miel o canela

DAYS OF CONFIDENCE

Ideas de snacks proteicos

Edamame al vapor con sal marina



- 1/2 taza de edamame cocido (9g de proteína)
- Sal marina al gusto

DAYS OF CONFIDENCE

Ideas de snacks proteicos

Batido de plátano, almendras y canela



- 1 plátano maduro
- 200ml de leche de almendras sin azúcar
- 1 scoop de proteína en polvo (20 g de proteína)
- 1 cdita de canela en polvo
- 1 cda de almendras picadas (2 g de proteína)
- Mezclar todos los ingredientes en una licuadora

DAYS OF CONFIDENCE

Ideas de snacks proteicos

Tostadas de aguacate y huevo



- 1 rebanada de pan integral o de centeno (4 g de proteína)
- 1/4 aguacate maduro
- 2 huevos (14 g de proteína)
- Sal y pimienta al gusto
- Una pizca de cúrcuma (opcional)
- Hojas de cilantro o cebollino (opcional)

DAYS OF CONFIDENCE

Ideas de snacks proteicos

Tostada de requesón con cebollino



- 1 rebanada de pan integral o de centeno
- 100 g de requesón o queso cottage (12 g de proteína)
- Cebollino fresco picado
- Sal y pimienta al gusto

Por qué la proteína es clave en la (peri)menopausia

A medida que los niveles de estrógenos disminuyen, la masa muscular y la densidad ósea pueden verse afectadas. Un consumo adecuado de proteínas puede ayudar a preservar el músculo, mejorar el metabolismo y mantener la energía.

Aquí tienes algunos consejos clave:



Aumenta tu ingesta de proteínas

Intenta consumir entre 1,2 y 1,6 g de proteína por kg de peso corporal al día. Esto ayudará a reducir la pérdida muscular y mantenerte fuerte y activa.



Distribuye la proteína en cada comida

No dejes toda tu ingesta de proteínas para la cena. Lo ideal es incluir una fuente de proteína en cada comida y snack, para una mejor absorción y efecto saciante.



No te olvides de las proteínas vegetales

Si bien las proteínas animales como los huevos, el pescado y el pollo son excelentes opciones, las proteínas vegetales como las legumbres, el tofu, el tempeh, los frutos secos y las semillas también pueden aportar aminoácidos esenciales.



Combina proteínas con fibra y grasas saludables

Para una mejor digestión y un equilibrio energético estable, acompaña tus proteínas con fibra (vegetales, frutas, cereales integrales) y grasas saludables (aguacate, frutos secos, aceite de oliva).



Considera la proteína en polvo si es necesario

Si te cuesta alcanzar tu ingesta diaria de proteínas, un batido con proteína en polvo puede ser una opción práctica. Elige opciones de proteína vegetal o de suero de leche sin azúcares añadidos.



Mantente hidratada y en movimiento

El consumo de proteínas es aún más efectivo cuando se combina con ejercicio de resistencia (como pesas o pilates) para preservar la masa muscular. Además, bebe suficiente agua para favorecer la digestión y el metabolismo de las proteínas.



Evita el exceso de azúcares y ultraprocesados

Los productos ultraprocesados y el exceso de azúcar pueden aumentar la inflamación y afectar la absorción de nutrientes esenciales. Prioriza alimentos frescos y naturales para una mejor salud metabólica.



Escucha a tu cuerpo y ajusta según tus necesidades

Cada mujer vive la (peri)menopausia de manera diferente. Si sientes fatiga, pérdida de masa muscular o cambios en el apetito, ajusta tu ingesta de proteínas y consulta con un especialista para encontrar lo que mejor se adapte a ti.



Recuerda: Pequeños cambios en tu alimentación pueden marcar una gran diferencia en tu bienestar durante la (peri)menopausia. ¡Cuida tu cuerpo y sigue confiando en ti!

¡Tú puedes con esto!

La (peri)menopausia es una nueva etapa llena de cambios, pero también de oportunidades para cuidarte, priorizar tu bienestar para sentirte fuerte y radiante. Recuerda que cada pequeño gesto cuenta y que alimentarte bien es una forma de amor propio.

Estamos aquí para acompañarte en este camino. Sigue explorando, aprendiendo y disfrutando de esta etapa con confianza.

Síguenos en Instagram para más consejos, recetas y apoyo en esta etapa



[@daysofconfidence.spain](https://www.instagram.com/daysofconfidence.spain)