

**EL ARTE DE VIVIR SE LLAMA CUIDARTE**  
Projecte d'Investigació i Innovació educativa

**El arte de cuidarte durante  
la tercera etapa de la vida**



Las alumnas y los alumnos del Ciclo Formativo de Grado Superior de Dirección de Cocina del CIPFP de Denia, del Ciclo Formativo de Grado Superior de Dietética, del IES La Mar de Xàbia, y del Ciclo Formativo de Grado Superior en Acondicionamiento Físico del IES Historiador Chabás, en colaboración con el ayuntamiento de Dénia nos siguen enseñando que El arte de vivir se llama cuidarte sea cual sea la situación vital en la que nos encontremos.

Por ello en este manual han recopilado recomendaciones nutricionales, gastronómicas y dinámicas para acompañar a todas aquellas personas que están o que están llegando a su tercera etapa de la vida, especialmente a la menopausia en el caso de las mujeres.

En esta pequeña guía podrás encontrar qué alimentos consumir, cómo cocinarlos o aquellos ejercicios que más nos pueden ayudar, en función cuál sea nuestro estado físico y emocional.

Con este Proyecto de Innovación e Investigación Educativa que agrupa a tres centros educativos de la comarca intentamos fomentar el maravilloso arte de vivir a través de la nutrición, la gastronomía y el ejercicio físico.

Les i els alumnes del Cicle Formatiu de Grau Superior de Direcció de Cuina del CIPFP de Dénia, del Cicle Formatiu de Grau Superior de Dietètica, de l'IES La Mar de Xàbia, i del Cicle Formatiu de Grau Superior Condicionament Físic de l'IES Historiador Chabás, en col·laboració amb l'ajuntament de Dénia ens continuen ensenyant que L'art de viure es diu cuidar-te siga com siga la situació vital en la qual ens trobem.

Per això en este manual han recopilat recomanacions nutricionals, gastronòmiques i dinàmiques per a acompanyar a tots aquelles persones que estan o estan arribant a la tercera etapa de la vida i especialment a la menopausa en el cas de les dones.

En esta xicoteta guia podràs trobar quins aliments consumir, com cuinar-los o aquells exercicis que més ens poden ajudar, en funció de quin siga el nostre estat físic i emocional.

Amb este Projecte d'Innovació i Investigació Educativa que agrupa tres centres educatius de la comarca, intentem fomentar el meravellós art de viure a través de la nutrició, la gastronomia i l'exercici físic.

# FALSOS MITOS SOBRE LA MENOPAUSIA

## 1. ES UNA ENFERMEDAD

Es un estado natural inevitable en la vida de la mujer, que lleva al fin de la función reproductora y se debe al cese de la ovulación y de la menstruación de forma permanente hasta el final de la vida.

## 2. ES IGUAL PARA TODAS LAS MUJERES

La frecuencia y variedad con la que se presentan los síntomas es diferente en cada mujer.

## 3. ES EL FIN DE LA VIDA SEXUAL

Gran parte de las mujeres presentan al inicio de la menopausia problemas con el deseo sexual y la excitación. A pesar de ello, no quiere decir que sea el fin de la vida sexual sino más bien puede seguir mejorando.

## 4. LOS OVARIOS DEJAN DE FUNCIONAR

Los ovarios se atrofian y se hacen más pequeños pero no dejan de funcionar. La producción de estrógenos y progesterona disminuye pero en el ovario postmenopáusico aún persiste la capacidad de producir otros esteroides como los andrógenos.

## 5. APARECE DE FORMA REPENTINA

Forma parte de un proceso más largo llamado climaterio marcando la Transición de la vida fértil de la mujer a la no fértil.

## 6. LOS CAMBIOS DE HUMOR SON INEVITABLES

Las hormonas femeninas son “antidepresivos naturales”, por eso cuando disminuyen, pueden darse cambios de humor. Llevar a cabo un estilo de vida saludable y en algunos utilizar terapias hormonales sustitutivas ayudan a mejorar el estado de ánimo.

## 7. NO SE PUEDEN REDUCIR LOS SÍNTOMAS

Se ha demostrado que ejercitarse disminuye los sofocos y mejora el estado de ánimo. Además fortalece los huesos.

## 8. SI LA MENSTRUACIÓN APARECIÓ A EDAD TEMPRANA, ÉSTA TAMBIÉN LO HARÁ

Estudios efectuados en diferentes países demuestran que no hay correlación entre la edad de la menarquía y la menopausia.

## 9. DETERIORO FÍSICO

A pesar de haber tendencia a ganar peso, el físico se puede mantener con una dieta sana y equilibrada, deporte y hábitos saludables.

## 10. SOLO CAUSA SÍNTOMAS FISICOS NEGATIVOS

Como ya sabemos la menopausia puede causar un metabolismo lento, afinamiento del cabello, piel seca, pérdida de volumen en los senos o escalofríos, así como sudores nocturnos, problemas de sueño o cambios en el estado de ánimo...

Sin embargo, en algunas mujeres disminuyen problemas en la piel relacionados con el exceso de grasa o el vello corporal. También existe una disminución de alguna tipo de migrañas y cefaleas.

## 11. SIEMPRE SE PRESENTAN MÚLTIPLES DOLENCIAS

Las mujeres pueden llegar a presentar principalmente síntomas genitourinarios. No todas evidencian los síntomas y es posible aliviar los síntomas con cambios en el estilo de vida.

## ALIMENTACIÓN EN LA MENOPAUSIA:

### Alimentos Perjudiciales

#### 1. ESTIMULANTES

Alcohol: Empeora los sofocos

Cafeína: empeora la calidad del sueño

Picante: produce sudoración excesiva y vasodilatación

#### ALTERNATIVAS

Beber cerveza sin alcohol

Sustituir café por té

Sustituir picante por otros sazonadores

#### 2. EVITA LOS PROCESADOS

Suelen presentar cantidades elevadas de azúcar o sal.

Azúcar: empeora los cambios

Sal: produce hipertensión arterial y retención de líquidos

Para evitar caer en la tentación de comer procesados nada más el hambre asoma, se recomienda el picoteo saludable con algunos frutos secos. Por su parte, el azúcar se puede sustituir con stevia y la sal por especias.

### Alimentos Beneficiosos

El **consumo de antioxidantes** puede ayudarnos a evitar el deterioro de células y tejidos.

Los fitoesteroles actúan en el intestino reduciendo la absorción de colesterol.

#### Alimentos ricos en antioxidantes y fitoesteroles:

Frutos secos, frutos rojos, té verde, zanahoria, brócoli y legumbres.

**Alimentos ricos en vitamina D.** La vitamina D permite la absorción del calcio. Pescados grasos como la trucha, el salmón, el atún y la caballa y aceites de hígado de pescado.

El **calcio**. Es el nutriente protagonista en la salud ósea.

Lo podemos encontrar en las sardinas en aceite, en el queso como el gruyere, emmental, roquefort, bola y manchego, en almendras y avellanas y en el marisco.

**Omega3.** Es muy importante en la prevención del cáncer, tiene efectos antidepresivos, disminuye la presión arterial y ralentiza la acumulación de colesterol en arterias. Lo podrás encontrar en el pescado azul como son la sardina, caballa, atún, bonito, salmón, arenque, boquerones, , en los huevos y en las semillas como las de lino.

## BASES FISIOLÓGICAS Y ENDOCRINAS DE LA MENOPAUSIA

### ¿Qué es la menopausia?

- Cambio hormonal que abre una nueva etapa en la vida de la mujer adulta.
- Serie de cambios fisiológicos normales y naturales en los que la mujer deja de tener ciclos menstruales.
- Este cambio aparece por el cambio en la actividad metabólica de las sustancias que conocemos como hormonas.

### ¿Qué es una hormona?

- Mensajeros químicos del cuerpo que ayudan a regular procesos, como el hambre, el deseo sexual, el crecimiento
- Sustancia química producida por un órgano, o por parte de él, cuya función es la de regular la actividad de un tejido determinado.

### ¿Dónde se generan?

- Se generan en las glándulas endocrinas (por ejemplo en los ovarios) de una mujer.
- El cuerpo produce una cantidad menor de las hormonas femeninas estrógeno y progesterona.
- Los periodos se presentan con menos frecuencia y eventualmente cesan.

### ¿Dónde actúan, Qué hacen, y Qué efectos tienen?

- Las hormonas circulan por la sangre hacia los tejidos y órganos mandando señales para activar y desactivar acciones en los mismos.
- Regulan de manera muy precisa funciones vitales como la asimilación de azúcares, la fijación de calcio en los huesos y la gametogénesis.

*La gametogénesis es el proceso de maduración de las células reproductoras masculinas y femeninas.*

### ¿Cuándo empiezan a producirse las hormonas sexuales?

A los 8 años la hipófisis estimula el hipotálamo, que él pone en funcionamiento y secreta hormonas como la FSH, foliculestimulante y la LH, luteinizante.

### La vida reproductiva de la mujer

ETAPA 1: 10-20 años

La aparición de la primera menstruación se considera normal que suceda entre los 10 y los 16 años: la mujer da comienzo su periodo fértil.

**ETAPA 2: 20-32 años**

A partir de los 20 años la fertilidad se encuentra en su pico máximo; la mujer presenta la mayor probabilidad de tener un hijo.

**ETAPA 3: 32-38 años**

Durante este periodo la mujer sigue manteniendo la capacidad de reproducción.

En esta etapa es aconsejable plantearse si una mujer tiene deseo de tener hijos.

**ETAPA 4: a partir de los 45 años**

La edad media de la menopausia es sobre los 51 años pero se considera normal a partir de los 45 años.

Esta etapa se caracteriza por el fin de la menstruación y por lo tanto termina la vida fértil.

- Durante la menopausia, los ovarios dejan de producir óvulos y producen menos estrógeno y progesterona.
- La disminución de estrógenos contribuye al desarrollo de un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.
- La osteoporosis suele ser rápida en los primeros 5 años después de ocurrir la menopausia.

**BROCHETA DE POLLO CON MANZANA**

1 PAX

**Ingredientes**

- 100 g de pechuga de pollo
- 1 manzana Golden
- 1 c/c de cúrcuma
- 1 c/c de curry
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal

**Elaboración:**

1. Mezclar en un bol el aceite de oliva, la cúrcuma, el curry y un poco de sal.
2. Añadir el pollo cortado a dados y remover hasta que quede todo impregnado.
3. Pelar la manzana y cortarla a dados de una medida similar al pollo.
4. Colocar en un pincho dos dados de pollo intercalados con dos dados de manzana.
5. Repetir la operación con los otros pinchos.
6. Con un poco de aceite de oliva virgen, dorar los pinchos en una sartén a fuego medio para que no se quemen.
7. Cuando adquieran color, añadir dos cucharadas. soperas de agua y tapar la sartén para que se acaben de cocer a fuego lento durante 4-5 minutos aproximadamente.

## CABALLA AL MICROONDAS CON SALSA MISO

2 PAX

### Ingredientes

- 1 Caballa (300g) en 2 filetes
- 1 berenjena mediana
- 1 cebolla tierna a juliana
- 1 diente de ajo picado
- 1 c/s de jengibre picado
- 50 ml de caldo de verduras
- 1 c/s de miso marrón
- ½ limón, en zumo
- 3 c/s de zumo de naranja
- 1 c/s de sésamo tostado
- AOVE
- Pimienta negra molida



### Elaboración:

1. En un bol, mezclar el miso, el caldo de verduras, el ajo, el jengibre y el zumo de cítricos con unas gotas de aceite de oliva y pimienta negra. Reservar.
2. Cortar la berenjena por la mitad y hacer unos cortes en diagonal sobre la carne. Colocar las dos mitades en un recipiente apto para microondas, y sazonar con la salsa de miso y cítricos. Añadir 2 c/s de agua, tapar y cocer durante unos 5-6 minutos a máxima potencia.
3. Sazonar las caballas con la salsa de miso restante y pimienta negra molida.
4. Disponer las caballas sobre la berenjena ya cocida.
5. Tapar el recipiente apto para microondas y cocer unos 2-3 minutos más.
6. Servir con la cebolla tierna y el sésamo por encima.

## CREMA DE MANGO

### Ingredientes

- Mango 600 g
- Leche evaporada 200 g
- Cardamomo
- Azúcar panela 30 g
- Harina de maíz 10 g
- Arándano 200 g
- Menta 80 g

### Elaboración:

1. Cocinar la leche junto con la harina de maíz, la panela y las semillas de cardamomo unos minutos hasta que espese. Reservar.
2. Pelar y cortar los mangos y colocar en un vaso americano junto a la mezcla anterior y triturar hasta conseguir una mezcla homogénea. Servir y adornar con los arándanos y la menta.



## PORRIDGE SALUDABLE | PAX

### Ingredientes:

- Bebida de Avena / leche 250ml
- Copos de Avena integral sin gluten 20g
- Semillas de lino molidas 5g
- Semillas de chía molidas 5 g
- Semillas de sésamo tostadas y molidas 5g
- Nueces 2 unid.
- Chocolate con sésamo

### Elaboración:

La noche anterior dejar en remojo la bebida de avena o leche junto con los cereales y semillas.

### Opciones:

1. Dejar en remojo dentro del frigorífico toda la noche y tomar al día siguiente tal cual.
2. Dejar en remojo y al día siguiente calentar al fuego en un cazo sin dejar de remover, para que espese.
3. Se le puede incorporar más líquido para que quede más líquido (bebida avena/leche) según preferencias.



## POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS

### Ingredientes:

- Garbanzos secos 400 g
- Acelgas 300 g
- Chirivía 200 g
- Galeras 200 g
- Cangrejos 150 g
- Salmorreta 30 g
- Hierbabuena fresca c/s
- Aceite de oliva virgen extra 30 ml
- Fondo de pescado 1L
- Agua de la cocción de los garbanzos y los tallos 1L
- Sal fina 10 g
- Comino, laurel c/s

### Elaboración:

1. Poner en remojo durante 12 horas los garbanzos.
2. Escurrir los garbanzos y cocerlos junto con los tallos cortados a paisana gruesa de las acelgas 20 min en una olla junto al laurel, el comino y la sal.
3. Cortar a paisana gruesa las chirivías, las hojas de acelga troceadas. .
4. Rehogar las galeras, los cangrejos. Incorporar la chirivía, las hojas de acelga, la salmorreta.
5. Incorporar los garbanzos, los tallos y verter el fondo de pescado y el agua de cocción.
6. Dejar cocer aproximadamente 40 min. Incorporar las hojas de hierbabuena. Dejar reposar 15 min. y servir.





## SALMÓN A LA NARANJA CON BRÓCOLI 4 PAX

### Ingredientes salsa de naranja:

- Salmón 400g
- Zumos de naranja natural 300ml
- Piel de naranja c/s
- Cebolla brunoise 200g
- Zumo limón 10g Limón
- Diente de ajo 3 dientes
- Eneldo fresco 2 ramitas
- Almidón (maizena) 20 g
- Agua 150 ml
- AOVE 20 ml
- Sal y pimienta negra molida

### Ingredientes brócoli:

- Ingredientes: para el Brócoli
- Brócoli 300g
- Diente de ajo 2
- AOVE 20 ml
- Sal y pimienta



### Elaboración Salmón a la naranja:

1. Retirar con el pelador un trozo de piel de naranja, cortar a brunoise.
2. Dorar el ajo picado, incorporar la cebolla. Hasta que este blanda minutos.
3. Agregar el zumo de naranja, la piel de naranja y el eneldo picado.
4. Disolver la maicena en un poco de agua e incorporar a la cacerola poco a poco y sin dejar de remover. Cocer unos 5 minutos a fuego suave.
5. Marcar el salmón (salpimentado) por ambos lados en una plancha (entre 20-30 segundos por cada lado).
6. Incorporar el salmón a la cacerola a fuego suave unos 3 min.

### Elaboración del brócoli:

1. Poner a hervir en una cacerola abundante agua con sal, preparar un baño con agua fría y hielo.
2. Cuando el agua está hirviendo, incorporar el brócoli dejar cocer hasta que cambie su color a un verde más oscuro y brillante.
3. Retirar del agua y dejar en el agua fría para fijar el color. Retirar del agua y dejar escurrir con papel cocina.
4. Corta ajo a brunoise, dorar el ajo, incorporar el brócoli y saltear.

EL ARTE DE VIVIR SE LLAMA CUIDARTE  
¡Mueve tu Cuerpo, enciende tu Vida!

### LA RUTINA

1. Comienza por un calentamiento, movilizandolos principales articulaciones.
2. Realiza 2 o 3 series de 10 a 15 repeticiones de cada ejercicio de forma controlada, prestando atención a la técnica.
3. Para finalizar, haz estiramientos de todos los músculos que hayas trabajado.

### ¿Por qué entrenar fuerza?

1. Aumento de la fuerza y masa muscular
2. Mejora de la calidad de vida
3. Disminución de la fatiga

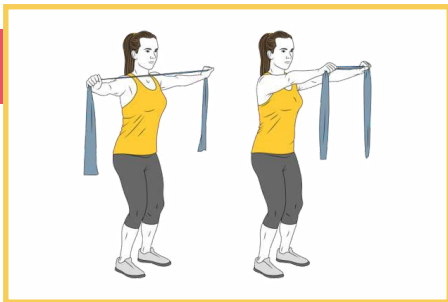
### ¿Qué tengo que hacer?

Realizar entre 10-15 repeticiones de cada ejercicio, descansando 30-60 segundos entre cada uno. Haz dos o tres series de cada ejercicio

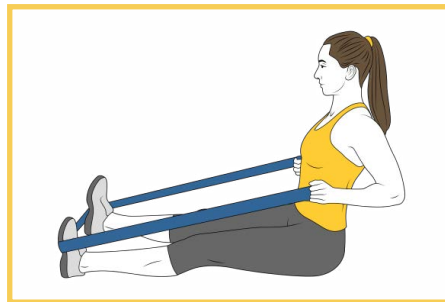
### ¿Cuántos días a la semana?

Dos o tres días no consecutivos.

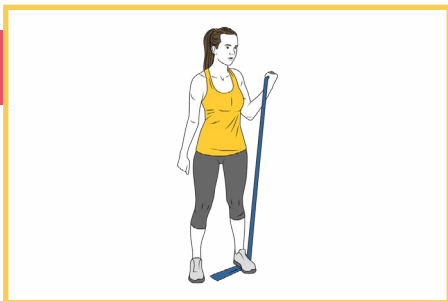
**APERTURA  
DE GOMAS**



**REMO**



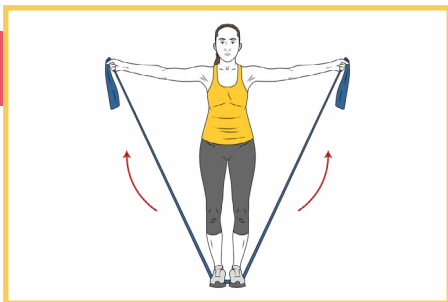
**CURL DE  
BÍCEPS**



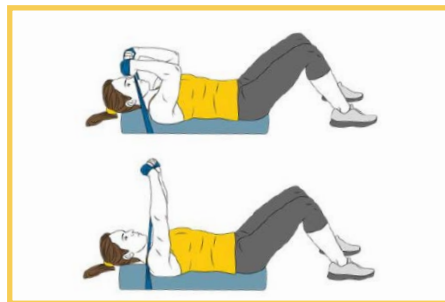
**EXTENSIÓN  
DE PIERNA**



**ELEVACIONES  
LATERALES**



**EXTENSIÓN  
DE TRÍCEPS**



*amunt*  
contra el càncer



MINISTERIO  
DE EDUCACIÓN  
Y FORMACIÓN PROFESIONAL



GENERALITAT  
VALENCIANA

Conselleria d'Educació,  
Cultura i Esport



UNIÓ EUROPEA  
Fons Social Europeu  
L'FSE inverteix en el teu futur



Formació Professional