

## Programa mujeres menopaúsicas:

La menopausia es un proceso totalmente normal, que se encuentra incluida en el climaterio, donde desaparecen, la menstruación, la producción de óvulos, que conlleva a su vez a la disminución en la producción de estrógenos y progesterona.

Además aparecen un conjunto de modificaciones fisiológicas que afectan fundamentalmente al aparato urinario, al corazón y la circulación, a los huesos y la grasa corporal.

### Objetivos:

- Generar y mantener nuevos hábitos alimentarios
- Promover el consumo de todos los grupos de alimentos en la ingestas
- Aprender a planificar de forma saludable los alimentos
- Mejorar el estado de salud de la persona

### ¿En qué consiste el programa básico?

- Valoración del estado de salud para saber de dónde partimos;
  - Se realiza un análisis antropométrico,
  - historia clínica
  - Evaluación del perfil nutricional donde vemos el estilo de vida, y aquellos aspectos que influyan directa o indirectamente en el aprovechamiento de la alimentación.
- Elaboración del programa nutricional y entrega
- Video llamada a los 15 días para conocer cómo se van adaptando

2º Consulta: ¿Cómo está tu reloj biológico? Demostración gráfica.

3º Consulta: Diferencia entre alimentación y nutrición.

4º Consulta: Grupos de alimentos: funciones y características

5º Consulta: Característica de una alimentación saludable

6º Consulta: los sofocos ¿Cómo puedo controlarlos?

7º Consulta: Los carbohidratos y proteínas: ¿porque son importante controlarlos?

8º Consulta: El agua otro elemento importante en nuestra alimentación.

9º Consulta: No existen alimentos buenos ni malos, solo propiedades de alimentos.

10º Consulta: Hacer ejercicio y disfrutar de la vida, muy importante.