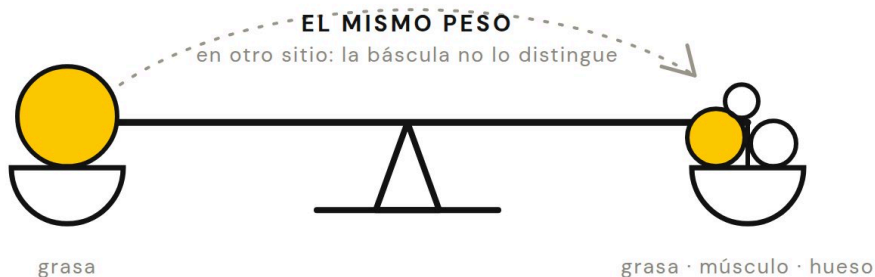


Comer en la menopausia

La menopausia no engorda: esto es lo que de verdad cambia en tu cuerpo, y qué hacer con ello.



PROTEÍNA, FUERZA Y HUESO · LO QUE DE VERDAD CAMBIA

Antonio Toro · Director de Nutricionista.io

Comer en la menopausia

*La menopausia no engorda: lo que
de verdad cambia en tu cuerpo a partir
de los cuarenta, y qué hacer con ello.*

PROTEÍNA, FUERZA Y HUESO · LO QUE DE VERDAD CAMBIA

Antonio Toro · Director de Nutricionista.io

MÓSTOLES · LEGANÉS · GETAFE · FUENLABRADA · ALCORCÓN · ALCALÁ
DE HENARES · BOADILLA · SALAMANCA · CIUDAD REAL · ONLINE

NUTRICIONISTA.IO

Comer en la menopausia

*La menopausia no engorda: lo que
de verdad cambia en tu cuerpo a partir
de los cuarenta, y qué hacer con ello.*

ANTONIO TORO

DIRECTOR DE NUTRICIONISTA.IO · PRIMERA EDICIÓN, 2026

«No te ha fallado el cuerpo. Te han contado mal lo que le pasa.»

— UNA FRASE QUE REPETIMOS MUCHO, Y CON MOTIVO

Comer en la menopausia

La menopausia no engorda: lo que de verdad cambia en tu cuerpo a partir de los cuarenta, y qué hacer con ello.

Colección «Formación para pacientes» de Nutricionista.io.

Antonio Toro · Director de Nutricionista.io

Primera edición, 2026.

© 2026 Antonio Toro. Todos los derechos reservados.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Esto es material divulgativo, no un tratamiento. No sustituye al diagnóstico ni al seguimiento de un profesional sanitario que te conozca, y no sirve para ponerte un diagnóstico a ti mismo.

Si estás en tratamiento médico, esta guía se suma a lo que te haya indicado tu médico; no lo sustituye ni lo corrige. Si algo de aquí choca con lo que te ha dicho, gana tu médico. Y en concreto: esta guía no opina sobre si a ti te conviene un tratamiento hormonal. Esa decisión es tuya y de tu médico.

Qué hemos hecho para que puedas fiarte. Todo lo que aquí se afirma sobre eficacia lleva detrás una referencia numerada, y las referencias están al final, comprobadas contra la fuente original. Cuando la evidencia es floja, lo decimos en el propio texto en lugar de esconderlo. Cuando algo es práctica clínica y no ensayo clínico, también.

Cómo se usa esta guía

Esta guía no está hecha para leerla entera hoy. Está hecha para acompañarte los próximos años, abierta por el capítulo que toque.

Empieza por la Parte 0. Son cuatro capítulos y contienen lo único que de verdad hay que entender: que el peso sube por la edad y lo que cambia con la menopausia es la composición. Si te llevas eso, el resto se ordena solo.

La Parte I es el trabajo. Proteína, fuerza, hueso, sueño y la grasa que cambia de sitio. Si solo puedes hacer dos cosas, son las dos primeras.

La Parte II es la logística y la Parte III es el ruido: los suplementos, las dietas que se venden para esta etapa y el ayuno.

Al final hay herramientas para imprimir: el resumen en una página, veinte comidas con proteína, el calcio en una hoja, la lista de la compra y el diario.

LAS TRES SEÑALES QUE VAS A VER TODO EL RATO

- **Hazlo siempre.** Lo que se queda para los próximos años.
- **Con medida.** Importa la cantidad, y está escrita al lado.
- **Ojo con esto.** No es una prohibición: es una señal de que conviene mirarlo dos veces.

Índice

ANTES DE EMPEZAR

Cómo se usa esta guía	5
-----------------------	---

PARTE O · ANTES DE EMPEZAR

1	Qué cambia de verdad	9
2	«Se me ha estropeado el metabolismo»	13
3	Los síntomas, y qué tiene que ver la comida	15
4	Esto no es para todo el mundo	18

PARTE I · LO QUE MUEVE LA AGUJA

5	Proteína	21
6	Fuerza	24
7	El hueso	27
8	Dormir	30
9	La grasa que cambia de sitio	32

PARTE II · EL DÍA A DÍA

10	El plato	35
11	El hambre de la tarde	37
12	Sofocos: lo que hay y lo que no	39
13	Alcohol	42
14	Comer fuera y la vida social	44
15	Digestiones, hinchazón y tránsito	46

PARTE III · EL RUIDO

16	Suplementos	49
17	Las dietas que se venden para la menopausia	51
18	Ayuno intermitente	53
19	La terapia hormonal y lo que no le toca a la dieta	55

PARTE IV · CUANDO NO VA

20	Si el peso no se mueve	58
21	Cuando es la cabeza y no la comida	60
22	Cuándo esto ya no es cosa de la dieta	62

PARTE V · HERRAMIENTAS

	Lámina · Todo, en una página	7
	Veinte comidas con proteína de verdad	65
	El calcio, en una hoja	67
	La lista de la compra	68
	Menú de dos semanas	69
	Diario de siete días	71
	Las dieciséis preguntas que nos hacen siempre	78
	Glosario	81

CIERRE

	Lo que esta guía no puede hacer	83
	Referencias	84

Antes de empezar

Cuatro capítulos para separar lo que de verdad cambia de lo que te han contado que cambia. Son los que más disgustos evitan, y el segundo desmonta la frase que más veces oímos en consulta.

Qué cambia de verdad

El peso y la composición corporal no van juntos, y confundirlos es el origen de casi todo el ruido.

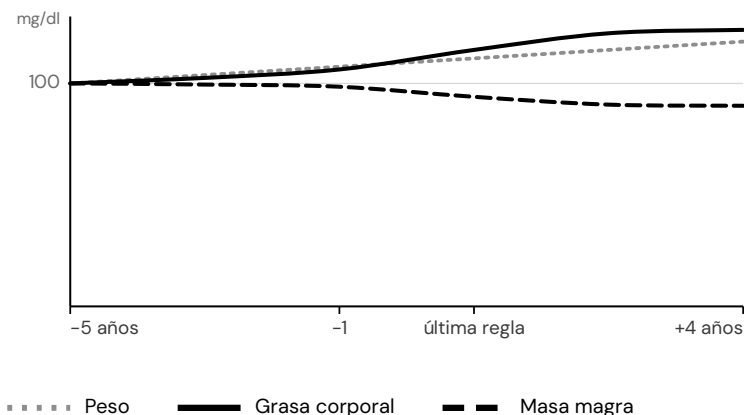
Hay un estudio que debería estar en todas las consultas y casi nunca se cita. Se llama SWAN, siguió a más de tres mil mujeres durante años y midió composición corporal con densitometría, no con una báscula. Los resultados son incómodos y liberadores a la vez.¹

El peso sube de forma bastante lineal durante toda la mediana edad, sin que la menopausia le meta un acelerón especial. Sube antes, durante y después. Eso es la edad, y le pasa también a los hombres.

Lo que sí cambia de golpe es la composición. Unos dos años antes de la última regla, el ritmo al que ganas grasa se duplica —de unos 0,25 kg al año a unos 0,45— y la masa magra empieza a bajar. Ese cambio dura hasta unos dos años después de la última regla y luego se frena casi por completo.¹

Y hay una tercera cosa, que es la que se ve en el espejo: **la grasa se muda.** Pasa de las caderas y los muslos al abdomen, y ese cambio ocurre por la caída de estrógenos, no por cumplir años.

PESO, GRASA Y MÚSCULO DURANTE LA TRANSICIÓN



Esquema construido sobre los datos de densitometría del estudio SWAN, en 3.302 mujeres.¹ Todo en porcentaje sobre el punto de partida. El peso sube en línea recta: eso es la edad. Lo que se acelera en la ventana central —los dos años antes y los dos después de la última regla— es la grasa que sube y el músculo que baja. Y después las pendientes se frenan casi del todo.

**No es que engordes por la menopausia.
Es que cambias de sitio la grasa y
pierdes músculo, y la báscula no
distingue ninguna de las dos cosas.**

«Como igual que siempre y me estoy poniendo fofa.» Esa frase, que oímos cada semana, describe con bastante precisión lo que midió el estudio.

0,45 kg

De grasa al año durante la transición, frente a 0,25 kg antes. El ritmo se duplica, mientras el peso sigue subiendo al mismo ritmo de siempre. **Por eso la báscula no se entera de lo que está pasando.**

GREENDALE 2019 · ESTUDIO SWAN

POR QUÉ ESTO IMPORTA TANTO

Porque cambia por completo dónde hay que poner el esfuerzo. Si el problema fuera el peso, la respuesta sería comer menos. Como el problema es la composición, la respuesta es **proteína y fuerza**, y comer menos a lo bruto empeora exactamente la parte que se está estropeando.

Y porque explica una de las frustraciones más comunes: mujeres que hacen dieta, bajan tres kilos y se ven peor. Han bajado peso perdiendo parte de lo poco que les quedaba de músculo. La báscula bajó y el problema empeoró.

«He engordado ocho kilos en dos años.» Casi siempre son unos cuantos de la edad y unos cuantos de otra cosa.

A QUÉ RITMO SE GANA GRASA, SEGÚN EL MOMENTO

Antes de la transición	0.25 kg/año
Durante la transición	0.45 kg/año
Después de la transición	0.05 kg/año

Kilos de grasa ganados al año, según el estudio SWAN.¹ El ritmo se **duplica** en la ventana central y luego vuelve casi a cero. Esto no es una cuesta abajo indefinida: es una ventana de unos cuatro años en la que lo que hagas cuenta el doble.

Buena noticia para terminar: según ese mismo estudio, **después de la transición las pendientes vuelven casi a cero.**¹ Esto no es una cuesta

abajo indefinida. Es una ventana de unos cuatro años en la que lo que hagas importa mucho.



RESUMEN

- ♦ El peso sube por la edad, no por la menopausia.
- ♦ Lo que cambia con la menopausia es la composición: más grasa, menos músculo.
- ♦ Y la grasa se muda al abdomen, eso sí por los estrógenos.
- ♦ Es una ventana de unos cuatro años, no una cuesta abajo para siempre.

«Se me ha estropeado el metabolismo»

La frase que más veces oímos, y la que menos se sostiene. Aviso: va a molestar un poco.

«Como lo mismo que siempre y engordo. Se me ha roto el metabolismo.» Lo escuchamos varias veces por semana, siempre con la misma cara de estar diciendo algo obvio.

Vamos por partes, porque hay una parte verdadera dentro de la frase.

Lo verdadero: gastas algo menos que hace diez años. Parte porque tienes menos masa muscular —que es tejido que consume— y parte porque, sin darte cuenta, te mueves menos: menos escaleras, menos cargar niños, más coche, más silla.

Lo falso: que ese descenso sea grande, y que sea un fallo del sistema. Es una consecuencia previsible de tener menos músculo y moverse menos, y las dos cosas se pueden trabajar. No es una avería: es un ajuste.

Y lo que casi nadie mira: «como lo mismo que siempre» casi nunca es cierto, y no por mentir. Cambian las raciones, el picoteo de la tarde, la copa de vino que antes era del fin de semana, la comida fuera. Nadie lleva la cuenta de eso, y no hace falta llevarla para que sume.

DÓNDE ESTÁ EL INCENTIVO

Fíjate en a quién le conviene la frase del metabolismo roto. A quien vende un producto para «reactivarlo»: suplementos, detox, planes de veintiún días, dietas hormonales. Si el problema es una avería, hace falta un reparador, y el reparador cobra.

Si el problema es menos músculo y menos movimiento, la solución es gratis y no la vende nadie. Por eso se cuenta mucho menos.

«Yo no como nada y no bajo.» Nadie miente al decir eso. Lo que pasa es que nadie cuenta bien.

LO QUE SÍ SE HA ESTROPEADO, Y TIENE ARREGLO

- ♦ **La proteína del día.** Baja mucho a partir de los cincuenta, y es justo cuando más falta hace.
- ♦ **El estímulo de fuerza.** Muchas mujeres llegan a esta etapa sin haber levantado un peso en su vida, no por falta de ganas sino porque a su generación no se lo ofrecieron.
- ♦ **El sueño.** Duerme peor casi todo el mundo en esta etapa, y dormir mal cambia lo que comes al día siguiente.
- ♦ **El movimiento del día a día.** El que no cuenta como ejercicio y suma más que el ejercicio.



RESUMEN

- ♦ Gastas algo menos, sí. Por menos músculo y menos movimiento, no por una avería.
- ♦ «Como lo mismo» casi nunca es cierto, y no por mentir.
- ♦ La frase del metabolismo roto le conviene a quien vende la reparación.
- ♦ Lo que sí ha bajado —proteína, fuerza, sueño, movimiento— se puede trabajar.