



NATIVE HEALTH

Nutrición Funcional · Medicina de Raíz

■ GUÍA CLÍNICA · AVATAR: MUJER 40+ / MENOPAUSIA

Lo que nadie te explica sobre el metabolismo en menopausia — y cómo frenarlo

Guía clínica de Salud Hormonal · Mujer 40+ · Transición Menopáusica



Nutricionista Armando Valverde

- Nutricionista & Health Coach (IIN)
- Medicina Funcional (IFM)
- Microbiota — American Society of Microbiome in Health Science
- Condiciones Metabólicas — Universidad Anáhuac Cancún
- Speaker / Conferencista

Consultas 100% online · Toca aquí para agendar →

Grasa abdominal que apareció de la noche a la mañana. Insomnio que no existía antes. Fatiga que no se va con el descanso. Niebla mental. Dolor en articulaciones. Cambios de humor.

La respuesta más frecuente: "Es la menopausia, es normal." Esta respuesta es clínicamente incompleta. Estos síntomas no son inevitables — tienen intervención nutricional y funcional real.

El estrógeno no solo regula el ciclo menstrual. Es una hormona metabólica, antiinflamatoria y neuroprotectora. Su descenso lo cambia todo — y la dieta de 1,200 calorías empeora el problema.

"La menopausia no engorda. Engorda la inflamación crónica no tratada, la pérdida de músculo no trabajado y la dieta restrictiva que activa el mecanismo de conservación de grasa." — Nutricionista Armando Valverde

5 SÍNTOMAS QUE NO SON "NORMALES DE LA EDAD"

Síntoma	Mecanismo fisiológico real
Grasa abdominal nueva	Redistribución adiposa por caída estrogénica + resistencia a insulina. La grasa visceral es inflamatoria.
Fatiga crónica	Disfunción mitocondrial + inflamación de bajo grado + alteración del sueño profundo.
Insomnio	Descenso de progesterona neuroinhibidora y alteración de melatonina.
Niebla mental	El estrógeno facilita la sinapsis neuronal. Su ausencia afecta memoria y concentración.
Dolor articular	El estrógeno tiene efecto antiinflamatorio. Al descender, aumenta la percepción del dolor.

Nutricionista Armando Valverde

WhatsApp: +52 614 470 3053
@nutriarmandovalverde · @nutricionistavalverde

Agendar consulta →



Las 3 acciones reales que cambian el metabolismo

01 Proteína $\geq$ 1.2g por kg de peso corporal

El estrógeno protegía tu músculo. Ahora esa protección tiene que venir de la proteína dietaria.

Fuentes: huevo entero, pollo, pescado azul, leguminosas. Distribuye en 3 comidas.

02 Entrenamiento de fuerza como prioridad (no el cardio)

La resistencia progresiva activa GLUT-4, mejora sensibilidad insulínica y preserva densidad ósea.

Frecuencia: 2-3 sesiones/semana. Peso corporal, ligas, mancuernas.

03 Soporte antiinflamatorio nutricional

Omega-3 EPA+DHA (2g/día), cúrcuma con pimienta negra, magnesio glicinato (200-400mg noche).

Vitamina D3 + K2: esencial para densidad ósea y función inmune en esta etapa.

Nutricionista Armando Valverde

WhatsApp: +52 614 470 3053

@nutriarmandoalverde · @nutricionistavalverde

Agendar consulta →



Qué puedes esperar — y cuál es el siguiente paso

CASO CLÍNICO ILUSTRATIVO

Paciente: Mujer, 51 años. Perimenopausia. +8kg en 2 años. Insomnio frecuente. Glucosa: 108 mg/dL.

Intervención: Protocolo UNAVIDA: proteína ≥ 1.2 g/kg + fuerza 3x/semana + Omega-3 + Magnesio glicinato + ajuste de microbiota + soporte hepatobiliar.

Resultado a 12 semanas: -6.1kg grasa visceral. Glucosa: 92 mg/dL. Sueño mejorado. Energía recuperada. Masa muscular +1.8kg.

Los resultados individuales varían según el caso clínico y adherencia al protocolo.

Si quieres un protocolo personalizado con análisis de tu biotipo, estado inflamatorio y suplementación funcional para tu transición hormonal, agenda tu consulta ahora.

■ Agendar mi consulta por WhatsApp →

¿El botón no abre? Toca o copia este link:

■ wa.me/526144703053

Nutricionista Armando Valverde

WhatsApp: +52 614 470 3053

@nutriarmandoalverde · @nutricionistavalverde

Agendar consulta →



SOBRE EL AUTOR



Soy Armando Valverde, nutricionista integrativo y health coach con más de una década trabajando el origen real de las enfermedades crónicas: la alimentación, el metabolismo, la microbiota y el estilo de vida.

Mi enfoque integra la medicina funcional, la ciencia de la microbiota y principios de la medicina UNANI en el Sistema UNAVIDA — un protocolo clínico propio para tratar la raíz, no solo el síntoma.

Consultas 100% online. Pacientes en México, EE.UU. y España.

FORMACIÓN Y CERTIFICACIONES

- ◆ Nutricionista & Health Coach (IIN)
- ◆ Medicina Funcional (IFM)
- ◆ Microbiota — American Society of Microbiome in Health Science
- ◆ Condiciones Metabólicas — Universidad Anáhuac Cancún
- ◆ Speaker / Conferencista

¿LISTO PARA DAR EL SIGUIENTE PASO?

Agenda tu consulta online y diseñamos juntos el protocolo personalizado para tu caso.

■ [Agendar mi consulta por WhatsApp →](#)

¿El botón no abre? Toca o copia este link:

■ wa.me/526144703053

Instagram @nutriarmandovalverde	Facebook @nutricionistavalverde	WhatsApp +52 614 470 3053
---	---	-------------------------------------

Nutricionista Armando Valverde

WhatsApp: +52 614 470 3053

@nutriarmandovalverde · @nutricionistavalverde

[Agendar consulta →](#)