

Alimentación y ciclo menstrual

DÍA 1



Menstruación

Se produce una inflamación fisiológica para que el endometrio se descame y se desprenda en lo que conocemos como sangrado menstrual.

Alimentos con efecto antiinflamatorio:

- Especies como la cúrcuma, el jengibre, el orégano o el romero.
- Pescado azul como sardinas, caballa, boquerones, melva, salmón, por su contenido en **omega 3** EPA y DHA.
- Grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra, el aguacate o las nueces, por ser ricas en **vitamina E**.

Alimentos ricos en **hierro** como carnes, pescado y marisco o legumbres. Combina las fuentes de hierro con hortalizas y frutas ricas en **vitamina C** y aquellas de colores anaranjados, ya que nos ayudaran a aumentar su absorción.

Procura una buena ingesta de agua para cubrir las pérdidas que se producen con el sangrado menstrual.



Fase folicular

Inicio de la maduración folicular y aumento de los niveles de estrógenos. Hay una mayor sensación de saciedad, un aumento del gasto metabólico y una mayor sensibilidad a la insulina.

Asegura una buena ingesta de verduras y hortalizas de temporada para que no falten antioxidantes.

Incluye patata, boniato, arroz, quinoa, frutas... ¡Es el momento del ciclo en el nuestro cuerpo metaboliza mejor los hidratos de carbono!

No te olvides de añadir grasas saludables (aceite de oliva virgen extra, aguacate, aceitunas, frutos secos y semillas) y de consumir suficiente proteína.

Potencia el consumo de alimentos ricos en **zinc**, ¡es clave para la maduración folicular! Lo encuentras en: crustáceos, moluscos, semillas de calabaza o semillas de girasol.

DÍA 14



Ovulación

Con la ovulación, el óvulo se expulsa hacia las Trompas de Falopio y el cuerpo se prepara para un posible embarazo. Disminuyen los niveles de estrógenos y aumentan los de progesterona.

Hay una menor sensibilidad a la insulina, un aumento del hambre y una mayor apetencia por alimentos dulces, calóricos y palatables.

Alimentación lo más **saludable y saciante** posible: con gran presencia de vegetales ricos en fibra, grasas saludables y proteína de calidad.

Evita los azúcares y harinas refinadas y prioriza los hidratos de carbono de baja carga glucémica: frutas, verduras dulces, tubérculos, legumbres...

Incluye crucíferas (coliflor, brócoli, repollo, kale, coles de Bruselas...) y verduras de hoja verde (como las espinacas o la rúcula). Serán importantes para la detoxificación de los estrógenos.

Potencia los alimentos ricos en **polifenoles antioxidantes**: moras, arándanos, frambuesas, granada, cerezas, remolacha, col lombarda...



Fase lútea

DÍA 28

¿Qué ocurre?

Recomendaciones nutricionales:

Otros hábitos que influyen en tu ciclo menstrual

Todos los hábitos de vida influyen en nuestro estado de salud. Por ello, además de llevar una alimentación saludable, es importante:

- Potenciar la **actividad física diaria** y realizar ejercicio físico de manera regular.
- Respetar las horas de **sueño** y descansar alrededor de 8h.
- **Optimizar los ciclos circadianos**: exponerse a la luz natural del sol durante el día y limitar la exposición a luz artificial durante la noche.
- **Evitar hábitos tóxicos** como fumar tabaco o beber alcohol.
- Buscar herramientas para **gestionar el estrés** y las emociones. Te pueden servir: ejercicios de respiración consciente, poner atención en tu cuerpo y en el "aquí y ahora" (*mindfulness*), meditar, salir a pasear o hacer ejercicio, practicar yoga, escuchar música...



Los complementos alimenticios a base de azafrán, triptófano y ashwagandha también resultan útiles para alcanzar un mejor estado de bienestar emocional.

AVALADO POR



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA

DONNA^{plus}

¡Mima tu salud digestiva!

Es clave para una adecuada regulación de los estrógenos.

Tips básicos para cuidarla:

- Cuando prepares ensaladas, **potencia las hojas amargas** como la rúcula, la escarola o las endivias.
- Incluye **alimentos probióticos** en tu día a día: chucrut, vegetales encurtidos, yogur natural o kéfir, vinagre de manzana no pasteurizado, kombucha. Y ¡no te olvides de los **prebióticos**! Estos servirán de alimento para tus bacterias buenas: compota de manzana o manzana asada, zanahoria cocida, patata cocida y enfriada 24h en la nevera, semillas de lino o chia (remojuadas en forma de pudín) o alga agar-agar.
- Procura mantener una buena **hidratación** con agua a lo largo del día. Aunque, ¡cuidado! durante las comidas no interesa realizar grandes ingestas de líquido.
- **Come con tranquilidad y masticando poco a poco.**
- **Cena temprano** para dejar transcurrir 12h entre la cena y el desayuno del día siguiente.



REMEDIO

Si sueles tener estreñimiento los días antes de la menstruación, prueba a tomar 1 vaso de agua templada o caliente con una cucharada de aceite de oliva virgen extra + 1 cucharada de zumo de limón, en ayunas por la mañana.

Alimentación para aliviar el SPM

La inflamación es un factor desencadenante del Síndrome Premenstrual. Para aliviar sus síntomas:

Potencia el consumo de alimentos antiinflamatorios y antioxidantes

- Verduras y hortalizas. Especialmente:
 - Las crucíferas: brócoli, coliflor, col kale, col lombarda...
 - Hojas verdes: rúcula, espinacas, acelgas.
- Frutas. Especialmente: frambuesas, moras, arándanos, fresas y granada.
- Pescado azul: sardinas, caballa, melva, boquerones, anchoas, salmón.
- Nueces de Brasil.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Especies como la cúrcuma, el jengibre, el orégano, el tomillo, el romero o la canela.
- Cacao puro.



Limita el consumo de alimentos proinflamatorios

- Productos ultraprocesados
- Azúcares y edulcorantes
- Trigo y harinas refinadas
- Lácteos de vaca
- Carnes procesadas
- Aceites vegetales y margarina
- Refrescos, zumos de bote y alcohol



Ayudas para los cambios emocionales asociados al SPM

¿Tienes síntomas de ansiedad, depresión o irritabilidad antes o durante la menstruación? Estos pueden ser grandes aliados:

- Magnesio, debido a su función sobre el sistema nervioso central.
- Azafrán y triptófano, ya que mejoran los niveles de serotonina.
- Vitamina B6, esencial para la síntesis de progesterona y GABA.
- Hierro, especialmente importante si sufres de fatiga premenstrual.

Ayudas para el dolor menstrual

Además de potenciar un patrón de alimentación antiinflamatorio global, incluir alguna de estas ayudas desde 7 días antes de la menstruación y durante los primeros días de sangrado menstrual te permitirá reducir el dolor y la duración de la dismenorrea primaria:

- Cúrcuma
- Jengibre
- Omega 3 (EPA y DHA) del pescado azul.
- Vitamina E, de grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra o las nueces.
- Zinc, del marisco y las semillas de calabaza.
- PEA (Palmíticoletanolamida), de vísceras de animales de pasto, yema de huevo o la lecitina de soja.
- Mirra

¿Cómo organizo mi día a día? ¿Qué cómo?

Aquí tienes un menú de ejemplo para cuidar tu ciclo:

	Día 1	Día 2	Día 3
DESAYUNO	Tostada de pan integral con aguacate y huevo revuelto 1 puñado de arándanos	Porridge frío de avena y chia con granada, 1 puñado de frutos secos variados al gusto y canela	Tostada de pan integral con tomate, aguacate y bonito en conserva Infusión de jengibre y limón
COMIDA	Salteado de verduras variadas (p.ej: cebolla, calabacín, zanahoria y brócoli) con lentejas y cúrcuma	Ensalada de brotes verdes variados con col lombarda, manzana y nueces troceadas. <i>Aliñado con vinagre de manzana y aceite de oliva virgen extra.</i> Sardinas al horno sobre cama de cebolla y patata	Judía verde y puerro rehogados con sofrito de tomate casero, acompañado con arroz basmati y sepia a la plancha
CENA	Crema de calabaza y jengibre , servida con semillas de calabaza por encima Rape a la plancha	Tortilla de champiñones, acompañada con espárragos verdes y tomate aliñado	Coliflor, zanahoria y calabacín asados al horno Pollo a la plancha espolvoreado con romero

IDEAS DE SNACK:

- Pieza de fruta + puñado de frutos secos
- Bastoncitos de zanahoria con hummus/guacamole/u otro paté vegetal
- Yogur natural de cabra u oveja con arándanos y canela
- Compota de manzana con canela y nueces
- Crackers integrales con queso fresco de cabra

¡Escanea el QR y descubre las recetas en negrita y más!



AVALADO POR



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE GINECOLOGÍA Y OBSTETRICIA