

# Alimentos que te ayudan durante el ciclo menstrual

---

Publicado el: 18-11-2019

Estos nutrientes ponen equilibrio entre el exceso de estrógenos y la baja progesterona durante la menstruación

## Patata

"En la fase folicular se produce un aumento de la sensibilidad a la insulina, debido a que la secreción de estrógenos se ve aumentada. Es por ello que podemos aumentar el consumo de hidratos de carbono, como por ejemplo el consumo de patata", comenta la nutricionista Fátima Japón

## Naranja

Tras pasar la etapa folicular viene la ovulación, y aquí hay que dejar atrás los hidratos de carbono para llevar a cabo una nutrición donde no falten las verduras ni la fruta. La naranja, fuente destacable de potasio y calcio, aporta también 160 kcal por cada 100 gramos de naranja, según el BEDCA.

## Cereal integral

Tomar cereales integrales en la fase folicular es recomendable ya que es el momento en el que la secreción de estrógenos se ve aumentada y hay que aumentar la cantidad de hidratos de carbono. Los cereales integrales, además, son buenas fuentes de fibra y de otros nutrientes como las vitaminas B, el hierro, el folato, el selenio, el potasio y el magnesio, entre otros. Fátima Japón los aconseja durante el ciclo menstrual.

## Chocolate

En la fase lútea se produce normalmente un aumento de la retención de líquidos, los niveles de estrógenos se encuentran bajos y también se reducen además los niveles de serotonina y dopamina, bajos niveles de dopamina se traduce en aumento de antojos. Al ser un nutriente rico en triptófano, el aminoácido que produce serotonina y contribuye al buen humor, tomar chocolate durante el ciclo menstrual siempre será una buena opción.

## Brócoli

"En la ovulación, la sensibilidad a la insulina comienza a disminuir, por lo que debemos ir bajando la ingesta de hidratos de carbono que habíamos aumentado en la fase anterior, también deberíamos controlar el consumo de grasa ya que los niveles de ASP (proteína estimulante de acilación) aumentan, es decir, nuestro cuerpo favorece la acumulación de grasas. En esta fase debemos priorizar el consumo de verduras", cuenta Fátima Japón. El brócoli podría incluirse en la alimentación durante estos días.

## Manzana

Según la nutricionista Fátima Japón, tomar manzanas u otras frutas como plátano o naranja es bueno durante la etapa de ovulación, cuando hay que disminuir los hidratos de carbono. La

manzana tiene una alta capacidad saciante y su contenido en ácido tartárico y málico ayuda a digerir mejor las grasas. También es rica en taninos, que son astringentes y antiinflamatorios.

### **Lentejas**

### **Tofu**

### **Pasta integral**

Al igual que ocurre con la patata o los cereales integrales, la pasta integral es un buen alimento durante la primera fase de la menstruación, cuando hay secreción de estrógenos.

### **Anacardos**

Los anacardos son ricos en ácidos grasos poliinsaturados, vitaminas del grupo B y ricos en magnesio, exactamente aporta 260 mg por cada 100 gramos según la BEDCA). Además, por cada 100 gramos de anacardos adquirimos 2403 kcal. Cuando haya antojo, recurre a este "snack"

### **Plátanos**

Como ocurre con la manzana o la naranja, durante el ciclo menstrual, y más concretamente en la fase de ovulación, hay que aumentar el consumo de frutas y verduras. El plátano contiene vitaminas del grupo B y potasio, nada menos que 350 mg por cada 100 gramos de plátano, según el BEDCA. Este alimento ayuda a reducir la retención de líquidos.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>