

# DIETAS CÍCLICAS E INTUITIVAS.

La adaptación de la alimentación al ciclo menstrual se basa en los cambios hormonales que ocurren en cada fase y cómo estos afectan al metabolismo, el estado de ánimo y las necesidades nutricionales.

## ¿Por qué es importante esta adaptación?

Durante la **fase menstrual**, las pérdidas de hierro requieren una compensación, mientras que los niveles hormonales bajos pueden causar fatiga.

En la **fase folicular**, el aumento de estrógeno mejora la tolerancia a carbohidratos y la energía.

Durante la **ovulación**, el cuerpo necesita antioxidantes para proteger el óvulo.

En la **fase lútea**, la progesterona alta puede causar resistencia a la insulina y antojos, por lo que necesitamos estabilizar el azúcar en sangre. El magnesio es especialmente importante en la fase lútea porque la progesterona puede reducir sus niveles, y su deficiencia está relacionada con calambres y cambios de humor. Los carbohidratos complejos en esta fase ayudan a mantener estables los niveles de serotonina, mejorando el estado de ánimo.

## FASE MENSTRUAL (entre 3 y 7 días de duración)

### Características hormonales:

- Niveles bajos de estrógeno y progesterona debido a que no se ha producido la fecundación.
- Pérdida de hierro por el sangrado.
- Mayor sensibilidad a la insulina por bajos niveles de progesterona (la progesterona suele reducir la sensibilidad a la insulina) y por el descenso de estrógenos. En esta fase es más fácil metabolizar la glucosa, y muchas mujeres tienen menos antojos de azúcar y mejor respuesta a los carbohidratos.
- Posible inflamación provocando dolor abdominal, hinchazón, náuseas y dolor de cabeza.

### Alimentos a aumentar:

- **Hierro hemo:** Carnes rojas magras, hígado, pescado azul (sardina, atún), pollo.
- **Hierro no hemo:** Lentejas, espinacas, garbanzos, tofu, quinoa, semillas de calabaza, frutos secos (almendras, pistachos).
- **Vitamina C:** frutas cítricas (naranja, limón, mandarina), fresas, kiwi, pimiento rojo (mejora la absorción de hierro).
- **Antiinflamatorios:** jengibre, cúrcuma, pescado graso, nueces.
- **Magnesio:** Chocolate negro (70%+), aguacate, almendras.
- **Vitaminas del grupo B:** Cereales integrales, legumbres, verduras de hoja verde.

### Alimentos a disminuir:

- Cafeína excesiva ya que puede aumentar los calambres.
- Alcohol ya que interfiere con la absorción de nutrientes.
- Alimentos muy procesados.
- Exceso de sal ya que aumenta la retención de líquidos.

### **Objetivos de esta fase:**

- **Compensar la caída de estrógeno y progesterona.**
- **Reponer hierro y magnesio por la pérdida de sangre.**
- **Aliviar inflamación y calambres.**
- **Apoyar el sistema nervioso y estabilizar el estado de ánimo (aumentar GABA y serotonina)**
- **Evitar picos de azúcar (mayor sensibilidad a la insulina)**

## FASE FOLICULAR (DÍAS 7-14)

### Características hormonales:

- Aumento gradual de estrógeno.
- Mayor energía y metabolismo más activo.

- Mejor tolerancia a carbohidratos.
- Fase de renovación y crecimiento.

### Alimentos a aumentar:

- **Carbohidratos complejos:** avena, quinoa, arroz integral, batata. (Mejor aprovechamiento energético y menor inflamación)
- **Verduras crucíferas:** brócoli, coliflor, kale, repollo (ayudan al hígado a metabolizar el exceso de estrógeno y a mantener su equilibrio)
- **Proteínas magras:** pollo, pescado, tofu, legumbres. (Soporte par el desarrollo de tejido y neurotransmisores)
- **Grasas saludables:** aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos. (Regulan la síntesis hormonal y dan saciedad)
- **Antioxidantes:** bayas, té verde, verduras coloridas.
- **Fitoestrógenos:** soja, linaza, sésamo que apoyan el equilibrio hormonal.
- **Folato:** espárragos, brócoli, legumbres, cereales fortificados (Buscar info)

### Alimentos a disminuir:

- Azúcares refinados.
- Grasas saturadas en exceso.
- Alimentos muy procesados.

### Objetivos de esta fase:

- **Regenerar el endometrio.** Después del sangrado menstrual el útero necesita reconstruir ese tejido para albergar un posible embarazo.
- **Madurar folículos ováricos.** El cuerpo comienza a seleccionar y desarrollar varios folículos en los ovarios, pero solo uno llegara a ser el dominante.
- **Preparar la ovulación.** Conforme el folículo dominante crece, comienza a producir cantidades crecientes de estradiol. Este aumento sirve como señal al hipotálamo para preparar el pico de LH, que detonar la ovulación más adelante.
- **Mejorar la sensibilidad a la insulina y eficacia metabólica.** La sensibilidad a la insulina mejora, lo que significa que el cuerpo utiliza mejor la glucosa para energía. El metabolismo se vuelve más eficiente (aunque no han elevado como en la fase lútea) y hay una mejor respuesta al entrenamiento físico, particularmente de fuerza y alta intensidad.
- **Aumentar la energía, motivación y enfoque.** El aumento de estrógenos tiene efectos positivos a nivel cerebral: mejora el estado de ánimo; aumenta la libido y la sociabilidad y mejora la memoria verbal, la concentración y la capacidad cognitiva.

## **FASE OVULATORIA (DÍAS 14-16)**

### Características hormonales:

- Pico de estrógeno y LH
- Aumento de la libido debido a una respuesta adaptativa natural para favorecer la fecundación. El flujo vaginal se vuelve más fértil (claro, elástico y abundante)
- Mayor energía. Ya que aumenta la actividad de neurotransmisores como la dopamina, la serotonina y la acetilcolina. Todo esto se traduce en: mejor concentración, mejor tolerancia al ejercicio, mejor motivación y vitalidad, mejor rendimiento cognitivo y físico.
- Posible retención de líquidos.

### Alimentos a aumentar:

- **Fibra:** verduras crucíferas, frutas con piel, cereales integrales.
- **Antioxidantes:** frutas rojas, té verde, vegetales coloridos.
- **Omega-3:** salmón, sardinas, chía, nueces.
- **Zinc:** ostras, semillas de calabaza, carne magra.
- **Vitamina E:** almendras, semillas de girasol.

- **Agua:** aumentar la hidratación.

### **Alimentos a disminuir:**

- Sodio excesivo ta que reduce la retención de líquidos.
- Cafeína en exceso.
- Alimentos muy procesados.

### **Objetivos de esta fase:**

- **Apoyar el pico de estrógenos y LH con anti oxidación es, zinc, omega-3, B6 y magnesio.**
- **Favorecer la ovulación con alimentos ricos en colina, vitamina C, D y E.**
- **Evitar inflamación y retención de líquidos.**

## **FASE LÚTEA (DÍAS 17-28)**

### **Características hormonales:**

- Aumento de progesterona.
- Disminución gradual de estrógeno.
- Menor sensibilidad a la insulina.
- Posible síndrome premenstrual (SPM)
- Aumento del apetito y antojos.

### **Alimentos a aumentar:**

- **Carbohidratos complejos:** para estabilizar el humor y energía.
- **Magnesio:** chocolate puro, almendras, espinacas (reducen los calambres).
- **Calcio:** Yogur, queso, sardinas, vegetales de hoja verde.
- **Vitamina B6:** plátanos, pollo, atún, garbanzos (reduce el SPM)
- **Triptófano:** pavo, huevos, plátanos, cereales integrales (mejora el humor).
- **Hierro:** preparación para la siguiente menstruación.

### **Alimentos a disminuir:**

- **Azúcar refinado:** Puede empeorar los cambios de humor.
- **Cafeína:** puede aumentar la irritabilidad y ansiedad.
- **Sal:** reduce hinchazón y retención de líquidos.
- **Alcohol:** puede empeorar los síntomas del SPM.
- **Grasas trans:** Aumentan la inflamación.

## **CONSEJOS GENERALES:**

### **HIDRATACIÓN:**

- Mantén una ingesta constante de agua (unos 2-2,5L diarios)
- Infusiones de hierbas\_ manzanilla, jengibre, frambuesa.

### **SUPLEMENTACIÓN (a consultar):**

- Hierro durante y después de la menstruación.
- Magnesio para calambres.
- Vitamina D para el equilibrio hormonal.
- Omega-3 para reducir la inflamación.

# Alimentación cíclica

	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
<b>Fase menstrual (entre 3 y 7 días de duración)</b>	1 taza de avena cocida en bebida vegetal sin azúcar + 1 cdita de semillas de chía + 1 cdita de cacao puro en polvo y 1 plátano + canela al gusto	1 kiwi y 10 nueces	Lentejas guisadas con cebolla, pimiento rojo, zanahoria, laurel y cúrcuma. + 1 taza de arroz cocido con espinacas y ajos salteados.	1 onza de chocolate +85% cacao y 2 higos secos o 4 dátiles pequeños.	1 filete de pollo a la plancha + 1 taza de puré de calabaza y zanahoria acompañada de una ensalada templada de rúcula, remolacha y semillas de girasol.
<b>Explicación</b>	La <b>avena</b> regula el azúcar y es rica en magnesio y es una buen fuente de fibra soluble. Las <b>semillas de chía</b> es una fuente vegetal de omega-3 y hierro no hemo. El <b>cacao</b> aporta magnesio y ayuda a la relajación reduciendo la irritabilidad. El <b>plátano</b> es rico en vit. B6 que ayuda a la síntesis de serotonina y combate la fatiga. La <b>canela</b> estabiliza la glucemia.	El <b>kiwi</b> contiene vitamina C que mejora la absorción de hierro y las <b>nueces</b> son una fuente vegetal de omega-3 que modulan la inflamación y el dolor menstrual.	Las <b>lentejas</b> nos proporcionan hierro no hemo + proteínas vegetales + fibra. La <b>cúrcuma</b> es un antiinflamatorio natural. El <b>arroz</b> es bajo en índice glucémico y regula la energía. Las <b>espinacas</b> contienen hierro, calcio y folatos.	El <b>cacao</b> contiene magnesio y antioxidantes. <b>Los higos y los dátiles</b> dan energía rápida natural, hierro y fibra.	El <b>pollo</b> es una fuente hierro hemo y triptófano [precursor de serotonina]. El <b>puré de zanahoria y calabaza</b> contiene betacarotenos y dulzor natural, confort digestivo. La remolacha es rica en hierro, nitratos naturales que mejoran oxigenación. Mientras que las <b>semillas de girasol</b> son ricas en magnesio con vitamina E.
<b>Fase folicular días 7-14</b>	Avena (4cdas) + 1 vaso de bebida vegetal + 1 cdita de semillas de linaza + ½ plátano maduro en rodajas + ½ taza de frutos rojos + 5 nueces picadas y canela al gusto.	Batido verde de 1 kiwi + ½ taza de espinacas frescas + ½ manzana pequeña + 1 cdita de semillas de chia y agua fría o hielo.	BOWL TIBIO DE QUINOA, GARBANZOS Y VEGETALES 70 g de quinoa cocida + 100 g de garbanzos cocidos + ½ taza de brócoli al vapor + ½ taza de zanahoria rallada + 1 cda de AOVE + limón, perejil y cúrcuma	1 yogur natural sin azúcar + 1 dátil picado y 1 cdita de semillas de calabaza.	Ensalada templada con huevo, espárragos y aguacate: 2 huevos cocidos + 1 taza de espárragos al vapor + 1 taza de rúcula o canónigos +1/4 de aguacate + 1 cdita de AOVE + 1 cda de semillas se girasol (aderezo: limón y pimienta negra).
<b>Explicación</b>	La <b>avena</b> es rica en carbohidratos complejos que estabilizan la glucosa; los <b>frutos rojos</b> son antioxidantes que protegen las células ováricas; la <b>linaza</b> apoya el metabolismo de estrógenos; las <b>nueces</b> son grasas saludables necesarias para la síntesis hormonal y la función neurológica; y el <b>plátano</b> es una fuente de B6, necesaria para neurotransmisores como serotonina y dopamina.	<b>Las espinacas y el kiwi</b> contienen vitamina c, hierro no hemo y clorofila para oxigenar los tejidos. <b>La chía</b> es una fuente de omega-3, regulador hormonal y antiinflamatorio.	La <b>quinoa</b> es rica en hierro, magnesio y proteína vegetal completa. Los <b>garbanzos</b> son ricos en proteína, zinc y fibra lo que supone un apoyo ovárico y sensación de saciedad. El <b>brócoli y la zanahoria</b> son verduras crucíferas que ayudan a metabolizar los estrógenos correctamente. El <b>AOVE</b> es una grasa buena que modula la inflamación y favorece la ovulación. La <b>cúrcuma y el limón</b> son digestivos, depurativos y antiinflamatorios.	El <b>yogur</b> es una fuente de calcio, probiótico y proteína. Las <b>semillas de calabaza</b> es una fuente de zinc que interviene en el desarrollo folicular. El <b>dátil</b> es un dulce natural con hierro y potasio que da energía y bienestar.	Los <b>huevos</b> son ricos en colina (memoria y foco), proteínas de alto nivel biológico. <b>Espárragos y hojas verdes:</b> fibra y antioxidantes. <b>Aguacate y semillas:</b> grasas esenciales y fitonutrientes que apoyan la síntesis hormonal.
<b>Fase ovulatoria días 14-16</b>	1 rebanada de pan de centeno integral. 1huevo cocido. ¼ aguacate (grasas saludables necesarias para producir hormonas). 1 taza de fresas o frutos rojos. + 1 infusión de té verde.	1 kiwi y 10 almendras	Ensalada grande: espinaca, rúcula, zanahoria, pimiento rojo, tomate cherry (150g total). 1 filete de salmón a la plancha con 1/2 taza de quinoa cocida. 1 infusión de hibisco.	1 rodaja de piña natural y 1 cda de semillas de calabaza.	Tortilla con dos claras + 1 huevo entero + espárragos y champiñones salteados. 1 bonito pequeño y 1 puñado de hojas verdes con AOVE.
<b>Explicación</b>	El <b>huevo cocido</b> es rico en colina y vit. B12, apoya la ovulación. El <b>aguacate</b> es rico en grasas saludables necesarias para producir hormonas y los <b>frutos rojos</b> son antioxidantes que combaten el estrés oxidativo por el estrógeno elevado.	El <b>kiwi</b> mejora la absorción de hierro y actúa como antioxidante. Las <b>almendras</b> son fuente de magnesio, vitamina E y favorecen el equilibrio hormonal.	La <b>ensalada</b> es rica en antioxidantes, folatos y betacarotenos. El <b>salmón</b> es una fuente excelente de omega-3 y vitamina D. La <b>quinoa</b> contiene proteína vegetal completa y hierro no hemo. La <b>infusión de hibisco</b> es un depurativo suave y diurético.	La <b>piña</b> es un antiinflamatorio natural y las <b>semillas de calabaza</b> son ricas en zinc y ayudan en la producción de LH y FSH.	La <b>tortilla</b> te proporcionará proteína completa y vitamina B6, mientras que las <b>verduras</b> aportarán fibra y magnesio. El <b>boniato</b> es rico en betacarotenos y un carbohidrato complejo saciante. Las <b>hojas verdes con AOVE</b> son antioxidantes y una grasa antiinflamatoria
<b>Fase lútea días 17-28</b>	1 rebanada de pan integral con 1/2 aguacate y 1 huevo cocido + 2 rodajas de tomate fresco 1 cdita de AOVE y orégano al gusto.	1 yogur + 10 nueces picadas y canela en polvo	1 filete de pechuga de pollo + 1 batata mediana + 1 taza de espinacas con 1 cda de AOVE 1/2 diente de ajo, sal, pimienta y limón al gusto.	Infusión de jengibre + 1 manzana + 10 almendras.	1 filete de salmón al horno con 1 taza de quinoa y brócoli al vapor.
<b>Explicación</b>	El <b>pan integral</b> proporciona energía sostenida, importante porque el metabolismo es más lento y hay mayor sensación de fatiga en esta fase. El <b>aguacate</b> ayuda a regular la inflamación muy común en la fase lútea. El <b>huevo</b> es una proteína de alta calidad y colina esencial para la función cerebral y la síntesis hormonal. El <b>tomate</b> es un antioxidante que ayuda a reducir la inflamación y el <b>AOVE</b> fomenta la salud cardiovascular.	El <b>yogur</b> es un probiótico para la salud intestinal. Las <b>nueces</b> son una fuente de omega-3 para controlar la inflamación y estabilizar el ánimo. Y la <b>canela</b> ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina que suele disminuir en esta fase.	El <b>pollo</b> es una proteína magra que mantiene la masa muscular y favorece la reparación celular. La <b>batata</b> es un carbohidrato complejo con alto contenido en fibra que ayuda a mantener niveles estables de glucosa y aporta vitamina A fundamental para el sistema inmunológico. Las <b>espinacas</b> son ricas en magnesio, importantes para aliviar el SPM como calambres y fatiga. El <b>ajo</b> tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.	El <b>jengibre</b> ayuda a reducir la inflamación y mejora la digestión. La <b>manzana</b> es una fuente de fibra soluble que mejora el tránsito intestinal y regula la glucosa. Las <b>almendras</b> son una fuente de grasas saludables, contienen magnesio y vitamina E para apoyar el sistema nervioso y la piel.	El <b>salmón</b> es una fuente de omega-3 y vitamina D que mejora el ánimo y combate la inflamación. La <b>quinoa</b> es una fuente de proteína vegetal completa con magnesio y fibra ideal para estar saciada y controlar el azúcar en sangre. El <b>brócoli</b> favorece la función hepática para el metabolismo hormonal y es rico en antioxidantes.