

Alimentación y autocuidado en el ciclo menstrual

Aprende **qué comer y cómo cuidarte** para un ciclo menstrual con **menos dolor y más tranquilidad**





Hola Cíclica!

Soy Fernanda Romo y una de mis pasiones es combinar mi experiencia como pedagoga e historiadora, con los conocimientos de terapeuta menstrual para **enseñar a las mujeres a mejorar su salud, conocerse y gestionar su vida a través del ciclo menstrual.**

Se calcula que tenemos aproximadamente 480 ciclos menstruales durante los 40 años de nuestra vida fértil. Pero a pesar de estas cifras impresionantes, es muy poco lo que sabemos sobre él y cómo utilizarlo para mejorar nuestra calidad de vida.

Es por eso que quiero regalarte esta guía dedicada 100% a la **alimentación y autocuidado durante el ciclo menstrual.** Mi objetivo es darte pautas sencillas para **saber qué comer y cómo cuidarte en las 4 fases de tu ciclo.**

En las siguientes páginas encontrarás fase a fase los **nutrientes** adecuados para tus necesidades físicas y emocionales en cada etapa, **alimentos imprescindibles** para organizar tus comidas y **acciones concretas para un autocuidado de calidad**

Recuerda que éstas son sólo recomendaciones para un ciclo menstrual sano y no reemplazan la asesoría de una nutricionista o especialista en alimentación y salud femenina.

De corazón espero que la disfrutes y pongas en práctica!

Un abrazo. Fer



En las próximas páginas encontrarás pautas sencillas para cuidar de tu ciclo menstrual, a través de la alimentación y el autocuidado.

Fase Menstrual



ALIMENTACIÓN

Bienvenida al inicio del ciclo, con la llegada de tu **menstruación** "todo vuelve a empezar". En esta etapa, tus necesidades alimenticias y nutricionales están principalmente orientadas a **aumentar la ingesta de hierro** de origen vegetal y/o animal, para contrarrestar la bajada de hemoglobina causada por la pérdida de sangre menstrual.

También es necesario consumir una mayor cantidad de **omega 3**, por su efecto antiinflamatorio y **potasio** para disminuir las contracciones uterinas, que provocan el malestar característico de esta parte del ciclo.

LOS 10 ALIMENTOS IMPRESCINDIBLES

- Nueces
- Pescado
- Pepino
- Piña
- Verdura de hoja verde
- Naranja
- Huevo
- Jengibre
- Cúrcuma
- Aguacate

AUTOCUIDADOS PARA ESTA FASE:

Lo más importante en esta fase es **DESCANSAR**. Aprovecha los primeros días de tu ciclo como una oportunidad para el autocuidado. Date permiso para ir un poco más lento, tu cuerpo está experimentando cambios y lo más sano es bajar el ritmo y enfocarte en ti. En estos días **no es importante "llegar a todo"**, es más bien todo lo contrario: un momento para **parar, reflexionar y tumbarte en la cama porque sí**.

Cosas tan sencillas cómo: **dormir** una siesta, alimentarte considerando las necesidades de esta fase, evitar situaciones de **estrés o beber más agua**, marcan la diferencia entre una menstruación más o menos dolorosa y "revuelta" emocionalmente.

No olvides que parte importante del autocuidado en esta fase es elegir un **método de recolección para tu sangre menstrual que sea respetuoso con tu cuerpo**. Tu salud menstrual importa...y mucho!



Palabra clave: Descansar

Infusión: Jengibre.

Reducir el consumo de: Carnes rojas, embutidos, café, fritos, sal

Actividad física: Meditación, Yoga

Otras recomendaciones: Organiza tu agenda laboral y personal con anticipación, para poder asegurar descanso durante los 3 primeros días

Fase Preovulatoria



ALIMENTACIÓN

Esta fase es la que comienza al terminar el sangrado menstrual.

Durante la etapa preovulatoria, las hormonas trabajan para fortalecer el folículo que dentro de algunos días saldrá del ovario y se convertirá en un óvulo que puede (o no) ser fecundado.

Con el objetivo de equilibrar y favorecer el estrógeno (hormona estrella de esta fase), se aconseja que el consumo de alimentos sea en su mayoría aquellos que contienen **fitoestrógenos**, por ser un regulador natural de estrógenos, y **triptófano**, para favorecer la secreción de serotonina, además de **calcio** y **proteínas**

LOS 10 ALIMENTOS IMPRESCINDIBLES

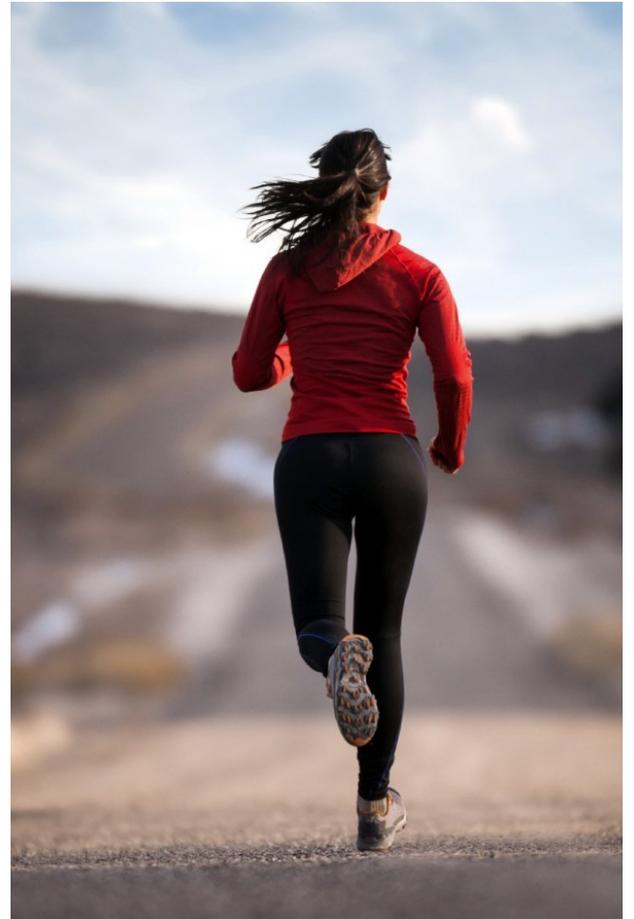
- Lentejas
- Tomillo
- Aceite de oliva
- Dátiles
- Brócoli
- Melocotón
- Fresas
- Pasta
- Arroz
- Olivas

AUTOCUIDADOS PARA ESTA FASE:

Durante la fase preovulatoria, alcanzas los **máximos niveles de resistencia** y seguridad a nivel físico. Si practicas deporte regularmente o quieres probar alguna actividad de alto impacto, sin duda esta es la fase indicada. ¡Dale caña!

Usa toda esta energía física y mental a tu favor y **elimina un poco de caos y carga mental**. Aprovecha la capacidad resolutive y práctica de esta fase para organizar espacios, quitarte de encima pendientes, optimizar tu tiempo y hacer actividades mecánicas y repetitivas.

Una buena idea es comenzar a planificar un plan fuera de casa, pronto llega la fase ovulatoria con todas sus ganas de salir a la calle, compartir y comerse el mundo a bocados.



Palabra claves: Organización y energía

Infusión: Hojas de frambueso

Reducir el consumo de: Azúcar, sal, refinados

Actividad física: La que más te apetezca, aprovecha la resistencia de esta fase

Otras recomendaciones: Si tienes que tomar decisiones, o poner límites, éstos son unos buenos días para hacerlo.

A close-up photograph of various nuts, including almonds and pine nuts, filling the left side of the page. The nuts are light brown and yellowish, with some showing their characteristic shapes and textures.

Fase Ovulatoria

ALIMENTACIÓN

Ya estamos en el **ecuador del ciclo menstrual**, durante esta fase las necesidades físicas y hormonales, nos invitan a consumir alimentos que favorezcan naturalmente la regulación y el aumento de la **progesterona**, hormona fundamental en esta etapa y que es la encargada de fortalecer el óvulo que quizás sea fecundado en esta parte del ciclo.

Organiza tu menú diario, incluyendo uno o más alimentos que contengan **Zinc, Omega 3, vitamina B6 y esteroides** (componente necesario para reducir la absorción de estrógenos y aumentar la producción de progesterona).

LOS 10 ALIMENTOS IMPRESCINDIBLES

- Pipas
- Mejillones
- Pollo
- Carnes rojas
- Chocolate negro 100%
- Hígado
- Avena
- Queso
- Patata
- Aceite de maíz

AUTOCUIDADOS PARA ESTA FASE:

Esta es la fase del "buen rollo", entrega, comunicación y seducción (no sólo en el plano amoroso), es por eso que todos los autocuidados en ovulatoria están relacionados con **disfrutar y compartir**.

Dedica estos días del ciclo para cuidarte a través del cariño de quienes más quieres. Da rienda suelta a toda tu **energía y autenticidad** sin importar el qué dirán. Bailar, quedar con tus amigas/os o **planes con los peques**, son la mejor manera de cuidarte en esta fase.

Además, en esta parte del ciclo, la invitación es a explorar tu cuerpo, buscar orgasmos y vivir tu **sexualidad** sola y/o en compañía. Disfruta de como te ves y cómo te sientes.



Palabras claves: Ocio y sexualidad

Infusión: Canela

Reducir el consumo de: Azúcar, sal, refinados

Actividad física: Todas y a buena intensidad!

Otras recomendaciones: Es la fase más extrovertida y social, ideal para hacer comidas con amigas/os, conocer gente nueva y actividades con niños/as



Fase Premenstrual



ALIMENTACIÓN

Los antojos de dulces, chocolates, fritos, carbohidratos etc, son habituales en esta fase y tienen una **explicación hormonal**. El cuerpo busca - a través de estos alimentos- reemplazar la falta de **serotonina**, hormona encargada de regular los cambios de ánimo, sueño y digestión, entre otras funciones básicas.

Mi sugerencia es consumir en premenstrual alimentos con: **OMEGA 3** por su efecto antitinflamatorio, **fibra** y **triptófano**. Éste último es un aminoácido que regula naturalmente la serotonina y que también está recomendado para la fase ovulatoria. No olvides **reducir la sal** y **estar bien hidratada** para evitar la retención de líquidos.

LOS 10 ALIMENTOS IMPRESCINDIBLES

- Lino
- Salmón
- Cereales integrales
- Espárrago
- Acelga
- Sandía
- Remolacha
- Orégano
- Naranja
- Almendra

AUTOCUIDADOS PARA ESTA FASE:

Durante la fase premenstrual el autocuidado principal es **buscar la calma y el equilibrio** entre cuerpo - mente y corazón. Centra la mayoría de tus acciones en sacar partido a tu lado más creativo y poco a poco ve **aumentando el descanso**, tu cuerpo ya comienza a anunciar que se acerca tu menstruación.

El baile de emociones es el protagonista de estos días y una **clave para gestionar** sus extremos es entenderlos y aceptarlos como parte de tu ciclicidad, evita participar en discusiones ¡y **relativiza**!. Nada es tan grande, ni tan terrible como lo vemos y sentimos en esta fase. **NO hagas caso a tu inseguridad** y a la "mala leche" de "la premen". Siempre **confía en ti**, mucho amor y unas onzas de chocolate negro, nunca fallan.



Palabras claves: Relativizar y desconectar

Infusión: Valeriana

Reducir el consumo de: Alcohol, café, grasas, embutidos, sal

Actividad física: Todas las que equilibren cuerpo y mente.

Otras recomendaciones: Aprovecha esta fase para escuchar tu yo más sincero. Pero NO para tomar ni comunicar decisiones.



Listado de Alimentos para cada fase del ciclo menstrual



Fases

PREMENSTRUAL Y MENSTRUAL

ACELGA
ESPINACA
CALABAZA
CHOCOLATE NEGRO +85%

PLÁTANO
AGUACATE
REMOLACHA
APIO
LECHUGA ROMANA

BROCOLI
MELÓN

PERA
PAPAYA
MANGO

CARDO
PATATA
NARANJA
PASAS
SALMÓN

CARNES ROJAS MAGRAS

BERBERECHOS

ALMEJAS

MEJILLONES

HÍGADO

FRUTOS SECOS

SÉSAMO

GARBANZOS

LENTEJAS

SOJA

GUISANTES

PIMIENTOS

TOMILLO

LAUREL

PEREJIL

ENDIBIA

RÚCULA

MOSTAZA

COMINO

ENELDO

HIGOS

CIRUELAS

CHOCOLATE NEGRO

SALMÓN

TRUCHA DE RÍO

CABALLA

ARENQUE

SARDINAS

ATÚN

ACEITE DE SOJA

EL ACEITE DE CANOLA

NUECES

LINAZA

CHIA

AGUACATE

MERLUZA

ANCHOAS

OSTRAS

ESPINACAS

● Potasio

● Hierro

● Omega 3

Fases

PREMENSTRUAL Y MENSTRUAL



LIMÓN
AVENA
APIO
COLES DE BRUSELA
JENGIBRE
REMOLACHA
REPOLLO (COL)
ARÁNDANOS
BERENJENAS
PEREJIL
TOMATE
PEPINO
SANDÍA
ZANAHORIA
AJO
ALCACHOFA
ESPÁRRAGOS
MELÓN

CÚRCUMA
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA
PESCADO GRASO O AZUL
CHOCOLATE NEGRO
AGUACATES
JENGIBRE
FRUTOS ROJOS
SETAS
CHAMPIÑONES
TOMATES
UVAS
CEREZAS
PIMIENTO
BROCOLÍ
REMOLACHA

● Diuréticos

● Antiinflamatorios

Fases

PREOVULATORIA Y OVULATORIA



● Zinc

● Fitoestrógenos

Fases

PREOVULATORIA Y OVULATORIA

POLLO
SALMÓN

ATÚN
HUEVOS

LÁCTEOS
PLÁTANO

BANANA
PIÑA

AGUACATE
CIRUELA

BERROS
ESPINACAS

REMOLACHA
ZANAHORIA

APIO

ALFALFA
BRÓCOLI

DÁTILES

ALMENDRAS
NUECES

PISTACHOS

ANACARDOS

CHOCOLATE NEGRO

ARROZ INTEGRAL

AVENA

GARBANZOS

LENTEJAS

HABAS

SOJA

LEVADURA DE CERVEZA

ALGA ESPIRULINA

● **Triptófanos**