

---

# Consideraciones Nutricionales para un Ciclo Menstrual Sano

**Gretchen Spetz, MS, RDN, LD**

Para entender cómo la nutrición puede apoyar un ciclo menstrual saludable, es importante observar las fases de un ciclo saludable. En mujeres adultas, un ciclo saludable dura entre 21 y 35 días. El ciclo menstrual consta de tres fases: la fase folicular, la ovulación y la fase lútea.



## La Fase Folicular

El día 1 del ciclo menstrual comienza el primer día de "flujo pesado" de su período. Cualquier mancha ligera antes de su primer día de "flujo pesado" puede considerarse como los últimos días del ciclo anterior. El día 1 del ciclo menstrual es el primer día de la fase folicular. En este punto, la hormona estimulante del folículo (FSH) estimula el crecimiento de sus folículos y la producción de estrógeno. Un folículo es el saco que

contiene el óvulo. También produce estrógeno, progesterona y testosterona. Los folículos producen un tipo específico de estrógeno llamado estradiol. El papel principal del estradiol es estimular el crecimiento del revestimiento uterino para prepararse para un posible embarazo. El estradiol también aumenta los sentimientos de felicidad y puede mejorar el control del azúcar en la sangre. La fase folicular dura aproximadamente 14 días o hasta que se produce la ovulación.

## La Ovulación

En el momento de la ovulación, se maduran uno o más folículos. Así el folículo se rompe dejando salir el óvulo y este viaja por la trompa de Falopio. La hormona luteinizante (LH) desencadena esta liberación. Ahora puedes quedar embarazada si hay espermatozoides presente.

## La Fase Lútea

Después de la ovulación, el folículo vacío comienza a secretar progesterona. El folículo ahora se llama el cuerpo lúteo. La progesterona producida por el cuerpo lúteo prepara el revestimiento uterino para un óvulo fertilizado. La cantidad correcta de progesterona puede reducir la posibilidad de un período abundante. La progesterona también estimula la tiroides, reduce la inflamación, protege contra las enfermedades cardiovasculares y puede promover la relajación y el sueño. Si quedas embarazada, el cuerpo lúteo continuará produciendo progesterona durante el primer trimestre. Si no quedas embarazada, tu cuerpo lúteo se reducirá en 10 a 16 días. En este momento, su nivel de progesterona desciende y su útero se contrae para deshacerse de su revestimiento. Las fases lúteas duran aproximadamente de 10 a 16 días y finalizan el primer día de "flujo intenso" de su período,

## Otras Hormonas Importantes y su influencia en el Ciclo Menstrual

### Cortisol

El cortisol es la hormona de respuesta al estrés del cuerpo. Es secretada por las glándulas suprarrenales. Su cuerpo responde al estrés a través del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal (HHS). Esto a menudo se denomina "respuesta de lucha o huida". Si siente estrés, su cuerpo produce cortisol. El trabajo del cortisol es estimular las células de su cuerpo para responder al estrés de la manera correcta. Como resultado, aumenta la presión arterial, aumenta el azúcar en la sangre y se estimula el sistema inmunológico. Conjuntamente se presta menos atención a procesos como la digestión, el estado de ánimo y el deseo sexual. Estas cosas no son necesarias para la supervivencia inmediata.

En nuestro mundo moderno, el eje HHS experimenta muchos factores estresantes. El eje HHS no reconoce la diferencia entre el estrés causado por un peligro físico, el trabajo implacable o las demandas de cuidado. El estrés de hoy en día conduce a respuesta exagerada al estrés. Finalmente, su eje HHS se "quema". Esto puede resultar en:

 fatiga



-  infecciones virales o bacterianas mas frecuentes
-  ansiedad
-  menor deseo sexual
-  problemas digestivos
-  aumento de peso

El cortisol también afecta la ovulación al disminuir la producción de FSH y LSH. Esto puede inhibir la ovulación e impactar la salud del folículo (3).

## Insulina

El trabajo de la insulina es transportar el azúcar de la sangre a las células para usarlas como energía. La identificación incorrecta de la insulina se conoce como resistencia a la insulina. Esto hace que el páncreas produzca más insulina para transportar azúcar a las células. Puede causar inflamación y aumento de peso. La resistencia a la insulina conduce a diabetes tipo 2 y enfermedad cardiovascular en algunas personas. Cuando su cuerpo es resistente a la insulina, su páncreas puede afectar la salud de su ciclo menstrual. Puede detener la ovulación y hacer que los ovarios produzcan demasiada testosterona.

## Hormona Tiroidea

El hipotiroidismo es la condición más común que afecta el ciclo menstrual. Según el médico de salud funcional de la mujer, Aviva Romm, la enfermedad de la tiroides afecta a unos 40 millones de estadounidenses. Casi el 90% de estos casos son mujeres. Los estudios también muestran que 1 de cada 8 mujeres puede esperar desarrollar hipotiroidismo en su vida. Una cantidad insuficiente de hormona tiroidea puede causar otros desequilibrios hormonales como la resistencia a la insulina y la supresión de la ovulación. La función tiroidea poco activa hace que las hormonas estén fuera de equilibrio. También puede causar períodos abundantes.

## Consideraciones Nutricionales

Comer para un ciclo menstrual saludable significa comer nutrientes que reducen la inflamación y apoyan sus hormonas. Aquí hay algunas cosas que debe considerar al planificar su menú semanal:

### Reducir la Inflamación

La inflamación crónica puede ser causada por:

-  stress mental o psíquico
-  toxinas ambientales
-  sensibilidad o intolerancia a los alimentos
-  fumar
-  falta de ejercicio
-  microbiota intestinal desequilibrada

Cuando ocurre inflamación crónica, el sistema inmunológico de su cuerpo bloquea la señalización de la hormona. Este desequilibrio hormonal puede llevar a períodos abundantes, períodos salteados, síntomas de tensión premenstrual o falta de ovulación.

Una dieta antiinflamatoria se centra en comer alimentos que se procesan lo menos posible. Los alimentos que son ricos en fibra y ricos en vitaminas y minerales pueden ayudar a disminuir la inflamación. Estos alimentos pueden devolver las hormonas a sus niveles adecuados



## Alimentos a Incluir

**Vegetales:** Tienen mucha fibra, fitonutrientes, vitamina C, ácido fólico y magnesio. La fibra vegetal ayuda a alimentar bacterias intestinales saludables. También promueve los movimientos intestinales regulares. Cuando el intestino tiene el equilibrio correcto de bacterias y el tracto gastrointestinal se está moviendo adecuadamente, la inflamación disminuye. Las hojas verdes son una gran fuente de magnesio. El magnesio es importante para reducir la inflamación y mantener las hormonas equilibradas. El magnesio soporta la insulina y la hormona tiroidea. Ayuda a la producción de estrógeno y progesterona.

**Fitoestrogénos:** es un tipo de fitonutriente que se encuentra en alimentos como las nueces, las legumbres, los cereales integrales, las semillas de

lino y la soja. Los fitoestrógenos pueden disminuir la eficacia del estrógeno. Esto puede ayudar si tiene síntomas de exceso de estrógeno, como periodos abundantes, sensibilidad en los senos, síndrome premenstrual, o fibromas.

**Proteínas:** La proteína es muy importante para mantener la masa magra y proporcionar aminoácidos esenciales para la reparación de órganos. La proteína también es necesaria para mantener el equilibrio hormonal. El hígado es responsable de eliminar el exceso de hormonas. Los aminoácidos (los componentes básicos de la proteína) son necesarios para "empaquetar" las toxinas para que puedan ser expulsadas del cuerpo. Debe obtener al menos 1 gramo de proteína por cada kilogramo de su peso corporal ideal. Por ejemplo, si pesas 150 libras (divide 150 libras por 2,2 kg para obtener 68,2 kg), necesitas al menos 68 gramos de proteína. La proteína animal también es una excelente fuente de zinc. El zinc es necesario para el desarrollo del folículo. También regula el eje HHS y tiene beneficios antiinflamatorios. No almacenas zinc,

por lo que tu cuerpo necesita obtener zinc a través de tu dieta todos los días. Al consumir la proteína animal, lo mejor es elegir. Las aves de corral alimentadas naturalmente, las carnes bovinas alimentadas con pasto, el pescado capturado en el medio silvestre, los productos lácteos orgánicos y los huevos.

**Las dietas vegetarianas y veganas** con muchos vegetales, carbohidratos complejos y una variedad de fuentes de proteínas ayudan a mantener un ciclo menstrual regular. A veces, puede ser difícil obtener suficiente proteína en una dieta vegetariana o vegana. Esto puede conducir a

## Alimentos para Elegir

Vegetales		Proteínas	Carbohidratos Complejos	Grasas
Alcachofas	Puerros	huevos orgánicos	frutas	
Espárragos	Vegetales Verdes	vacuno, cerdo, cordero beef, pork, lamb, buey alimentado a pasto	granos gluten-free: amaranto      alforfon	aceite oliva extra virgen
Habichuelas	Hongos	aves de corral alimentada naturalmente	teff              quinoa	aceite de coco
Brocoli	Cebolla	pescado de pesca libre	arroz            mijo	manteca ghee
Repollo de Bruselas	Pimientos		avena	aceite de palta
Repollo	Rabanitos	legumbres	granos conteniendo gluten (si no tienen sensibilidad al gluten):	aceite de uva
Zanahoria	Espinaca	porotos	pan integral de trigo	palta
Coliflor	Calabaza	nueces y semillas	pasta de trigo integral	olivas
Apio	Acelga		cereales de trigo integral	nueces
Col Verde	Tomate	leche organica (si no tiene sensibilidad a la lactosa)		manteca de nueces
Pepino	Nabo	queso orgánico bajo en caseína o yoghurt de cabra, oveja o vaca tipo Jersey	papas (blanca morada y dulce)	
Berenjena	Zuchini		calabaza	
Col Rizada			chirivía	

desequilibrios hormonales. Los períodos irregulares también pueden ser causados por una deficiencia de zinc. El consumo frecuente de soja y legumbres puede llevar a un consumo excesivo de fitoestrógenos. Aunque es útil, demasiados fitoestrógenos pueden bloquear la ovulación.

**Los carbohidratos complejos** son carbohidratos de digestión lenta que le dan energía al cuerpo. Los carbohidratos complejos también contienen fibra y almidón que alimentan a las bacterias

intestinales. Los carbohidratos también son necesarios para activar la hormona tiroidea. También pueden disminuir el cortisol. Debe obtener alrededor de 150-200 gramos de carbohidratos para mantener un ciclo saludable.

Muchas mujeres prueban dietas bajas en carbohidratos en un esfuerzo por perder peso. Algunas tienen éxito en estas dietas. Otros encuentran que las dietas bajas en carbohidratos afectan negativamente su ciclo. Si experimenta ansiedad, insomnio, pérdida de cabello, estreñimiento, periodos omitidos o una meseta de pérdida de peso, puede beneficiarse de la adición de carbohidratos complejos a su dieta.<sup>5</sup>

Las grasas son los componentes básicos del estrógeno y la progesterona. No comer suficiente grasa puede causar períodos irregulares o abundantes, síndrome premenstrual, o no ovular. Es mejor elegir las grasas de origen vegetal con más frecuencia que las de origen animal. Las grasas insaturadas en las grasas vegetales apoyan un sistema cardiovascular saludable

**Las grasas** son los componentes básicos del estrógeno y la progesterona. No comer suficiente grasa puede causar períodos irregulares o abundantes, síndrome premenstrual, o no ovular. Es mejor elegir las grasas de origen vegetal con más frecuencia que las de origen animal. Las grasas insaturadas en las grasas vegetales apoyan un sistema cardiovascular saludable.

**Las grasas omega-3** son un tipo especial de grasa que se encuentra en el aceite de coco, el pescado y los huevos orgánicos. Las grasas omega-3 son antiinflamatorias. Juegan un papel poderoso en la reducción de la inflamación en el cuerpo.

**La vitamina D** es una vitamina con muchas funciones. La vitamina D regula más de 200 genes. Es esencial para el metabolismo y la ovulación. La mejor fuente de vitamina D es el sol. Sin embargo, la falta de exposición a la luz solar, la obesidad, la inflamación crónica y la deficiencia de magnesio pueden impedir que su cuerpo obtenga suficiente vitamina D. Generalmente se recomiendan 2000 UI de vitamina D por día. Hable con su médico sobre la prueba de vitamina D y la dosis de suplemento adecuada para usted.

## Alimentos para Elegir

Vegetales		Proteínas	Carbohidratos Complejos	Grasas
Alcachofas	Puerros	huevos orgánicos	frutas	
Espárragos	Vegetales Verdes	vacuno, cerdo, cordero beef, pork, lamb, buey	granos gluten-free:	aceite oliva extra virgen
Habichuelas	Hongos	alimentado a pasto	amaranto      alforfón	aceite de coco
Brocoli	Cebolla	aves de corral alimentada naturalmente	teff              quinoa	manteca ghee
Repollo de Bruselas	Pimientos	pescado de pesca libre	arroz            mijo	aceite de palta
Repollo	Rabanitos		avena	aceite de uva
Zanahoria	Espinaca	legumbres	granos conteniendo gluten (si no tienen sensibilidad al gluten):	palta
Coliflor	Calabaza	porotos	pan integral de trigo	olivas
Apio	Acelga	nueces y semillas	pasta de trigo integral	nueces
Col Verde	Tomate		cereales de trigo integral	manteca de nueces
Pepino	Nabo	leche orgánica (si no tiene sensibilidad a la lactosa)		
Berenjena	Zuchini	queso orgánico bajo en caseína o yoghurt de cabra, oveja o vaca tipo Jersey	papas (blanca morada y dulce)	
Col Rizada			calabaza	
			chirivía	

### Comidas para Reducir

Los alimentos que causan desequilibrios hormonales o aumentan la inflamación pueden causar problemas con el período. Evitar o reducir estos alimentos puede tener un impacto positivo en su ciclo menstrual y en su salud en general.

**El azúcar** causa inflamación al promover la resistencia a la insulina. Cuando come demasiada azúcar o alimentos que se digieren fácilmente en azúcar (pan, cereal, pasta), su páncreas necesita bombear insulina para sacar el azúcar del torrente sanguíneo y pasar a las células. El páncreas puede trabajar en exceso y bombear demasiada insulina. Esto causa aumento de su peso (especialmente alrededor de la sección media) e inflamación. Demasiada insulina puede detener la ovulación y hacer que sus ovarios produzcan testosterona. Si no tiene resistencia a la insulina, la Organización Mundial de la Salud recomienda permitirle a su dieta 25 gramos de azúcar agregada. Si usted es resistente a la insulina o tiene problemas de menstruación, es mejor eliminar el azúcar agregado de su dieta.

**El alcohol** causa inflamación. También afecta la regulación del eje HHS y detiene la absorción de las vitaminas B. El hígado es necesario para sacar el alcohol del cuerpo, ya que se considera una toxina en el cuerpo. Cuando el hígado está desintoxicando el alcohol, no puede procesar el estrógeno. Como resultado, las personas que beben alcohol a menudo tienen niveles más altos de estrógeno que afectan el ciclo menstrual.<sup>6</sup>

**Los aceites vegetales** como la soja, el maíz y el aceite de semilla de algodón son muy altos en grasas omega-6. Las grasas omega-6 son un ácido graso inflamatorio. La dieta americana estándar es típicamente alta en grasas omega-6 y baja en grasas omega-3. El uso de aceites más saludables como el aceite de oliva virgen extra, el aceite de coco, la mantequilla orgánica o el aceite de aguacate y la limitación de comidas fuera de casa (especialmente en los restaurantes de cadena y de comida rápida) es la mejor manera de reducir el consumo de estos aceites

**El gluten y los lácteos** son las dos sensibilidades alimentarias más comunes que pueden afectar su ciclo menstrual. El gluten puede causar inflamación. También puede contribuir a períodos irregulares, migrañas premenstruales y endometriosis. Los granos que contienen gluten incluyen trigo, espelta, centeno, cebada y avena. El arroz, el maíz, las papas y la quinoa no contienen gluten. Si sospecha que tiene una alergia o sensibilidad al gluten, pregúntele a su médico si se beneficiará con un análisis de sangre. También puede suspender el gluten durante al menos cuatro semanas para ver si tiene alguna mejoría en sus síntomas.

Al igual que el gluten, algunas personas tienen dificultades para digerir las proteínas lácteas, especialmente la caseína A1. Una sensibilidad a los lácteos puede causar:



acne



Síndrome Premenstrual



períodos abundantes



dolor menstrual



inflamación



fiebre del heno

 sinusitis recurrente

 eccema

 asma

La mejor manera de ver si tiene sensibilidad a los lácteos es excluir a la mayoría de los lácteos de su dieta durante al menos cuatro semanas. Crema espesa, mantequilla, queso ricotta, productos lácteos de cabra y oveja, y productos lácteos de vaca Jersey no contienen caseína A1. Estos productos suelen ser bien tolerados por personas con una sensibilidad láctea.

## Consejos Utiles

 Para mantener un ciclo menstrual saludable, es importante obtener una amplia gama de nutrientes.

 Las proteínas adecuadas, las grasas de origen vegetal y los carbohidratos ricos en fibra le proporcionan a su cuerpo los nutrientes necesarios para producir la cantidad adecuada de hormonas. It is important to reduce inflammatory foods and focus on minimally processed foods.

 Es importante reducir los alimentos inflamatorios y concentrarse en los alimentos mínimamente procesados.

 Esto puede conducir a una reducción de la inflamación y síntomas relacionados con el período.

 La comida es una herramienta poderosa para mantener o mejorar la salud de su ciclo menstrual.

## Referencias

-  Briden, L. (2017). *Period Repair Manual*.
-  Gottfried, S. (2013). *The Hormone Cure*. New York, NY. Scribner.
-  Joseph, DN and Whirledge, S. Stress and the HPA Axis: Balancing Homeostasis and Fertility. *International Journal of Molecular Sciences*. 2017. Oct 24;18(10). PubMed PMID: 29064426.
-  Romm, A. (2018, January 6). Hypothyroidism – Have You Been Dismissed or Misunderstood? [Blog post] Retrieved from <https://avivaromm.com/hypothyroidism-feminism/>.
-  Briden, L. (2015, December 1). Have You Lost Your Period to a Low-Carb Diet? [Blog post] Retrieved from <https://www.larabriden.com/have-you-lost-your-period-to-a-low-carb-diet/>.
-  Zhang SM, Lee IM, Manson JE et al. Alcohol consumption and breast cancer risk in the Women’s Health Study. *American Journal of Epidemiology*. 2007 March 15; 165(6): 667-76. PubMed PMID: 17204515.

## Acerca del Autor



**Gretchen Spetz, MS, RDN, LD** es una nutricionista dietista registrada y con licencia que se especializa en nutrición integral y funcional. Utiliza un enfoque de alimentos como medicina para influir en las causas de la enfermedad crónica, para ayudar a los pacientes a recuperar el equilibrio entre sus cuerpos y mentes. Gretchen recibió su Licenciatura en Artes de la Universidad de Notre Dame y su Maestría en Nutrición en Salud Pública de la Universidad Case Western Reserve. Ha trabajado como dietista ambulatoria especializada en control de peso, diabetes, trastornos gastrointestinales y enfermedades autoinmunes en la Clínica Cleveland de Ohio y en los hospitales universitarios antes

de lanzar su práctica privada, The Functional Kitchen LLC.

[Gretchen@functionalkitchennutrition.com](mailto:Gretchen@functionalkitchennutrition.com)

La autora no reporta conflictos de intereses.