

qhalikaybcn.com

CICLO MENSTRUAL Y

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



QHALI KAY
educación para el bienestar

ALIMENTAR EL CICLO MENSTRUAL

Nos nutrimos de aire, agua, luz y alimentos. Todo lo que ingerimos es fundamental para nuestra vitalidad. Muchas enfermedades y malestares tienen su raíz en una alimentación desequilibrada y deficiente. Y esto influye directamente en nuestra energía y estado anímico.

Nuestros cuerpos dependen, en gran medida, de nuestra relación con los alimentos. Una alimentación natural y alcalina nos refuerza como guerreras nutridas y sabias. De lo contrario, una alimentación artificial y ácida puede debilitarnos y deprimir el organismo. Entendemos por alimentación natural aquella que sin esfuerzos ni grandes tecnologías podemos cultivar y digerir.



El alimento que es óptimo para nuestra salud es en sí mismo una medicina. Aprender a nutrirnos desde una dimensión holística supone considerar nuestra alimentación en relación al ciclo menstrual y al momento vital. Podemos ayudar al cuerpo a transitar cada fase aportando los beneficios que más le convengan para vivirlas con salud, conciencia y plenitud.

MACRONUTRIENTES



Para gozar de un ciclo menstrual sano, debemos incorporar en nuestra alimentación tres macronutrientes principales: la proteína, el almidón y la grasa. Entendemos por macronutrientes aquellas sustancias que necesitamos en grandes cantidades.

Proteína

Es esencial porque nos proporciona aminoácidos para reparar y mantener nuestras hormonas, músculos, órganos, sistema nervioso y sistema inmune. Necesitamos 1 gr de proteína por cada kg de peso corporal.

Almidón

Es una gran fuente de energía y ayuda a la función inmune. También promueve la glándula tiroidea y calma el sistema nervioso. Además, es una fuente de fibra, alimenta las bacterias intestinales y potencia el metabolismo saludable del estrógeno.

Grasa

La grasa y el colesterol son pilares del estrógeno y la progesterona. Si no las consumimos adecuadamente, podemos correr el riesgo de desequilibrar nuestro ciclo menstrual, perdiendo incluso nuestra capacidad para ovular temporalmente. Ciertos tipos de grasa, como el omega-3, tienen el beneficio adicional de ser antiinflamatorios.

MICRONUTRIENTES

Entendemos por micronutrientes aquellos que necesitamos consumir en pequeñas cantidades.

Magnesio

Es un mineral milagroso para el ciclo. Especialmente, si experimentamos Síndrome del Ovario Poliquístico y dolor menstrual. Encontramos magnesio en los **frutos secos, semillas y verduras de hojas verdes**. ¡Ojo! Debemos tener en cuenta que el estrés provoca una pérdida valiosa de este mineral.

Zinc

Tener deficiencia de zinc puede influir en la irregularidad menstrual, la aparición de vello facial, el Síndrome Premenstrual (SPM) y el dolor menstrual. Además, el zinc es antiinflamatorio, regula la respuesta al estrés, promueve la progesterona y la ovulación saludable. Los productos de origen animal, sobre todo **la carne roja**, son la mejor fuente de zinc.

Vitamina D

Esencial para la sensibilidad a la insulina y una ovulación saludable. Son fuentes de esta vitamina **las yemas de huevo y la caballa**.

Yodo

Es uno de los tratamientos más importantes para el exceso de estrógeno, el dolor mamario, dolor en la ovulación, quistes ováricos y SPM. **La sal yodada, el marisco, los hongos y las algas** contienen yodo.





ALIMENTOS A EVITAR

Hay cinco alimentos que son muy nocivos para nuestra salud menstrual porque provocan inflamación en nuestro cuerpo, dificultando la comunicación entre las hormonas y los tejidos sensibles a éstas.

Estos cinco alimentos son el azúcar, el alcohol, el trigo, los productos lácteos y los aceites vegetales (de soja, de maíz, de canola y de semilla de algodón... ¡el aceite de oliva sí es saludable!).

A parte de estos elementos, hay otras causas que provocan inflamación: fumar (en realidad, es lo más inflamatorio que podemos hacer), el estrés, la falta de sueño y de ejercicio y las toxinas ambientales.

Por el contrario, la mayoría de vegetales nos ayudarán a reducir la inflamación. Lo harán porque contienen fitonutrientes, químicos naturales que se encuentran en las plantas y activan genes antiinflamatorios y antienviejimiento. ¡Recomendamos comer tantas verduras y frutas frescas como sea posible!

¿QUÉ COMER EN LA PREOVULACIÓN?



Durante la preovulación se forma el folículo: la bolsa que almacena el ovocito hasta su maduración. Para su creación y la posterior liberación, necesitamos segregar **estrógenos**. Si queremos facilitar su producción, podemos consumir fitoestrógenos, que, además de lo que ya hemos comentado anteriormente, son importantes porque contienen estrógenos naturales.

Entre ellos, se encuentran la soja, el aceite de oliva, las aceitunas, el apio, la cebada, el brócoli, las cerezas y las ciruelas.

Durante esta fase, también debemos consumir **triptófano**, un aminoácido precursor de la serotonina que nos ayuda a regular los niveles de estrógeno en el organismo. Contienen triptófano: la pasta, el arroz, los cereales, las legumbres, los frutos secos, la levadura de cerveza, el plátano, el aguacate, la piña, el pollo, el pescado azul, el pavo y las semillas de sésamo, calabaza y girasol.

¿QUÉ COMER EN LA OVULACIÓN?



Durante la ovulación, el cuerpo prepara el endometrio para recibir e implantar un posible embrión.

Tras este proceso, empezamos a producir **progesterona**. Los alimentos ricos en zinc y vitamina B6 nos ayudarán a aumentar esta hormona y acompañar así esta fase del ciclo de manera más consciente y armónica.

Las **legumbres**, la **carne roja**, las **patatas**, el **huevo**, el **marisco** y las **pipas de calabaza** contienen zinc. Las **nueces**, los **granos enteros**, los **cereales integrales**, los **plátanos** y el **pescado** son ricos en vitamina B6.

Si queremos aumentar la progesterona y bloquear la absorción de estrógenos, tomaremos alimentos con un nivel alto en esteroides. Entre ellos, se encuentran el **aguacate**, los **frutos secos**, el **maíz**, el **tomate**, las **almendras**, el **aceite de oliva** y la **soja**.

¿QUÉ COMER EN LA PREMENSTRUACIÓN?

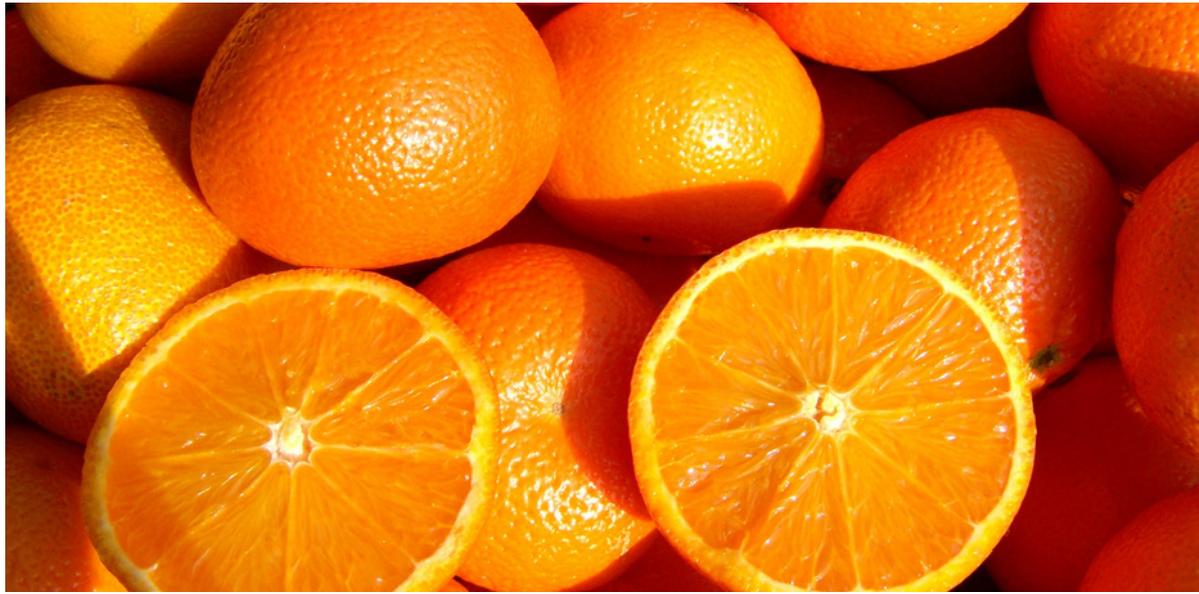


Durante la premenstruación, la progesterona va en aumento. Esto conlleva que el ritmo del metabolismo se ralentice y, consecuentemente, provoca un aumento en la retención de líquidos y un pequeño incremento del peso corporal. Para acompañar mejor esta fase, podemos consumir alimentos ricos en Omega 3.

Entre ellos, se encuentran el pescado azul, el marisco, las nueces, las almendras, el aceite de lino, el aceite de oliva, el aguacate y las verduras de hojas verdes, como la lechuga y las espinacas.

También es importante consumir fibra por su efecto antiinflamatorio y para evitar el estreñimiento. Encontramos fibra en los cereales integrales, la espinaca, la col kale, la remolacha, el brócoli, la calabaza, las alcachofas, las acelgas, la zanahoria, los champiñones, las lentejas, los frijoles, las nueces y semillas, las manzanas, los plátanos, los kiwis y las ciruelas.

¿QUÉ COMER EN LA MENSTRUACIÓN?



Con la menstruación se produce el desprendimiento del tejido endometrial, acompañado de moco cervical, secreciones vaginales, sangre y células madre. En esta fase, disminuye la **hemoglobina**, la proteína que transporta el oxígeno. Por este motivo, es importante consumir **alimentos ricos en hierro** y **alimentos diuréticos** que promuevan la eliminación de líquidos. Entre ellos, se encuentran la **carne roja**, los **huevos**, las **legumbres**, las **semillas de calabaza**, las **verduras de hojas verdes** y el **chocolate negro**. Cuando el hierro no sea de origen animal, deberemos mezclarlo con alimentos ricos en **vitamina C** para estimular su absorción.

Es conveniente también ingerir alimentos que contengan **potasio** para disminuir las contracciones, como la **naranja**, la **alcachofa** y el **perejil**. También aquellos con alto contenido en **Omega 3**, como el **pescado**, las **nueces** y **almendras**, por su efecto **desinflamatorio**. Y potenciar los **alimentos diuréticos** para facilitar la eliminación de líquidos, como la **piña**, la **sandía** o el **pepino**. ¡Y mucha agua!



RECETAS PARA EL CICLO

PREOVULACIÓN

Desayuno

Yogur de soja con cerezas y tostadas de cereales integrales con pavo

Comida

Arroz salvaje con pollo y frutos secos

Cena

Ensalada de hojas verdes y crema de calabaza con semillas de sésamo y girasol

OVULACIÓN

Desayuno

Porridge de avena, plátano y bebida vegetal de almendras

Comida

Estofado de ternera con patatas y verduras

Cena

Ensalada de aguacate y tomate y atún al horno o a la plancha



RECETAS PARA EL CICLO

PREMENSTRUACIÓN

Desayuno

Yogur vegetal de coco con frutos secos (almendras y nueces)

Comida

Pasta integral con pesto y piñones

Cena

Ensalada de hojas verdes con remolacha y maíz al horno

MENSTRUACIÓN

Desayuno

Zumo de naranja natural y tostadas de cereales integrales con huevo duro

Comida

Ensalada de lentejas con hojas verdes, verduras crudas y dados de pavo a la plancha

Cena

Sopa de verduras y alcachofas al horno

¿QUIERES SABER MÁS?

Si quieres profundizar en tu alimentación femenina, te recomendamos los siguientes libros:

- Cómo mejorar nuestro ciclo menstrual (de Lara Briden).
- Manual introductorio a la ginecología natural (de Pabla Pérez San Martín).
- Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer (de Christiane Northrup).

Recuerda que también puedes escribirnos para resolver dudas a info@qhalikaybcn.com o a través del Instagram [@qhalikaybcn](https://www.instagram.com/qhalikaybcn).

¡Gracias por confiar en nuestro trabajo!

