

HIJAS DE LA LUNA

Ciclo menstrual

**La alimentación durante
el ciclo menstrual**

Ciclo menstrual

La alimentación durante el ciclo menstrual

El ciclo menstrual dura en torno a unos 28 días (recordamos que es algo aproximado y que los ciclos de las mujeres no funcionan todos de la misma forma).

El inicio de la menstruación marca el inicio del ciclo menstrual.

Es importante cuidar nuestra alimentación y para ello vamos a ver cómo podemos hacerlo en las fases del ciclo menstrual.

FASE MENSTRUAL

Que sería la fase de sangrado, en la que más energía gastaremos. Puede existir inflamación y en algunos casos pérdida de hierro y de otros minerales, como el magnesio.

El hierro es el mineral que se une a la hemoglobina para transportar el oxígeno a los tejidos y puede que al perder esa sangre, nos encontremos más cansadas.

Aunque la mayor parte de pérdida de hierro se produce en la fase menstrual, eso no significa que debamos aumentar el consumo de alimentos en hierro, sino que una alimentación saludable en general, nos aporta el hierro necesario para tener reservas aun teniendo la menstruación.

Los alimentos que podemos consumir en esta etapa serían:

- **Alimentos ricos en hierro:** Zumo de limón, vinagre, frutas frescas y hortalizas para mejorar la absorción del hierro de los demás alimentos. Las principales fuentes de hierro son las carnes rojas, los mariscos (berberechos, almejas y mejillones), legumbres, pescados y huevos. También los cereales integrales, verduras de hoja verde. Bebidas como la cafeína y las bebidas energéticas con cafeína pueden reducir la absorción del hierro en la dieta.
- **Alimentos ricos en Vitamina C:** Esta vitamina hace que se absorba mejor el hierro de los

- alimentos. Se encuentra en las hortalizas y en las frutas.
- **Alimentos ricos en magnesio:** Legumbres, cereales integrales, semillas oleaginosas, frutos secos y verdura de hoja verde.
- **Alimentos ricos en Omega 3:** Por su efecto antiinflamatorio. Se encuentra en el pescado en general y en el azul en particular (como puede ser el salmón), también en semillas como el sésamo y el lino.
- **Alimentos probióticos:** Claves para la microbiota intestinal. Destacan los yogures, kéfir...

FASE FOLICULAR

Es la fase en la que el óvulo se prepara para salir del ovario. En esta fase aumentan los niveles de estrógeno, lo que hace que nuestro endometrio se engruese y se prepare para alimentar y proteger al posible embrión.

En esta fase aumentan los niveles de serotonina y dopamina, por eso tenemos esa sensación de

bienestar, los niveles de energía se elevan y estamos más activas.

El aumento de estrógenos aumenta la sensibilidad a la insulina, lo que facilitará el metabolismo de los carbohidratos. En la medida en la que se pueda, es importante evitar en esta fase alimentos refinados, como zumos, bebidas azucaradas...

En esta fase podemos tomar alimentos como...

- **Cereales integrales y sus derivados:** Como pan, sémolas o pasta, arroz, trigo, avena... O quinoa y trigo sarraceno.
- **Legumbres y frutos secos**
- **Frutas y hortalizas:** En general, frescas y de temporada, pues son ricas en nutrientes y tienen muchos antioxidantes.

FASE OVULATORIA

En esta fase aumenta a máximo el nivel de estrógenos. También suben la temperatura corporal y el metabolismo basal, disminuyendo un poco el apetito.

Puede que en esta fase nos encontremos con energía y fuerza.

La alimentación que podemos seguir en esta etapa puede ser....

- **Reducir cereales y derivados**, así como los alimentos y bebidas azucaradas.
- **Grasas saludables:** Como el aceite de oliva virgen extra, las semillas, los frutos secos y los pescados, por su aporte en Omega 3, que reduce la inflamación.

FASE PRE MENSTRUAL

En esta fase disminuyen los niveles de estrógenos y aumenta la resistencia a la insulina, por lo que es cuando notamos que nos apetece comer más dulce. En esta etapa puede aparecer la retención de líquidos y la inflamación.

Los alimentos que podemos consumir en esta fase son...

- **Agua:** Es muy importante el consumo de agua, pero en esta etapa es importante ya que en la menstruación también vamos a perder líquido.
- **Cereales integrales, legumbres y frutos secos:** Por su alto contenido en fibra.
- **Hortalizas, tubérculos y frutas frescas:** Por su riqueza en potasio, que son clave para el equilibrio de los fluidos en esta etapa en la que podemos retener más líquido.
- **Evitar alimentos ricos en sal:** Porque contribuyen a esa retención de líquidos. Los alimentos ultraprocesados, embutidos, aperitivos de bolsa...
- **Grasas saludables:** Como aceite de oliva, pescados, frutos secos y semillas.
- **Espicias:** Como la cúrcuma o el jengibre

En esta fase podemos tener más ganas de comer chocolate o dulces. Esto está más asociado a calmar la ansiedad o el estrés que a cubrir necesidades nutricionales específicas. Si tenemos ganas de comer dulce, una buena alternativa es consumir frutas

desecadas, yogur con frutas o chocolate de más del
70% de cacao.