

Entiende y equilibra tu ciclo

Maria Pastor

Nutricionista y Biomédica
Nº Colegiado: MAD00289

calma

Fases del ciclo

Menstruación

1–5 días



Menstruación o fase folicular temprana

Es el momento de volver a empezar, de dejar ir.
Permitirte parar para poder sanar.

Las hormonas se van reestableciendo tras el primer día de sangrado, y con ellas, nuestra tolerancia a los carbohidratos.



Alimentación en la menstruación

Extra de hierro: mariscos de concha, huevos, carne ECO, legumbres, hojas verdes (preferiblemente si se toma con vitamina C), sésamo (tahini, semillas)

Potasio: irá modulando ánimo e hinchazón (papaya, plátano, pasas, aguacate...)

Ayudas antiinflamatorias: jengibre, cúrcuma con pimienta negra, arándanos, hojas verdes, bayas, piña y remolacha, así como grasa de calidad (pescados azules pequeños, aceite de oliva virgen, nueces, frutos grasos, semillas de lino molido, chía o calabaza).

Alto consumo en antioxidantes: presentes en todos los vegetales, pero prestando atención a la incorporación de alimentos rojizo- azulados como las bayas, los arándanos, que protegen de la oxidación y favorecen una adecuada circulación. También incluye crucíferas como el brócoli u hojas como la rúcula.

Magnesio: ayuda a controlar el dolor. Está presente en espinaca, quinoa, almendras, chocolate negro y aguacate.

Alimentación en la menstruación

Triptófano: importante para nuestro estado anímico. Lo encontrarás en chocolate, frutos secos, plátano, huevos y lácteos (prioriza fermentados de cabra u oveja).

Enzimas: papaya y piña. Sus enzimas ayudan a relajar los músculos y prevenir los cólicos menstruales.

Hidratación: agua líquida y la presente en vegetales, para reducir retención de líquidos.

Infusiones: poleo menta, salvia, diente de león, cola de caballo y jengibre.

Evitar los tóxicos: ¡ya hay mucho que limpiar! Evita al máximo el consumo de alcohol, harinas refinadas y azúcares añadidos.

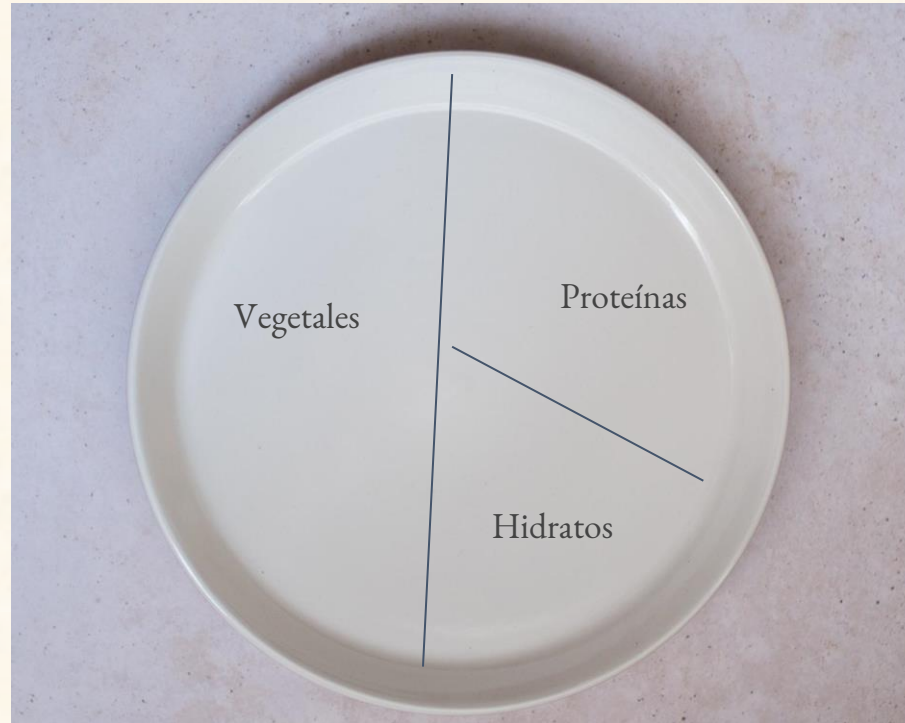
No es el momento de abusar del café.



Menú menstruación

Comidas	Espirales de calabacín salteadas con pesto suave. Crepes de lino y sarraceno, con aguacate y huevo.	Crema de espinacas suave con leche de coco y cúrcuma/curry. Trucha o salmón (horno/vapor) con patata Opción vegetariana: TEMPEH	Rúcula con granada, calabaza asada y semillas Pollo con cúrcuma, curry y pimienta negra. Guarnición de boniato.	Quinoa con calabaza, calabacín y queso de cabra desmigado. Almendras tostadas picadas. Lomos de caballa	Azukis con verduras o lentejas con pimientos.
Cenas	Crema de calabaza y puerro Sardinas con tosta de sarraceno	Endivias con aguacate aplastado Revuelto de brócoli y huevo.	Crepes de harina de garbanzo con rúcula, queso de oveja suave, tomate picado, lacón.	Ensalada de pimientos asados, calabacín plancha y semillas tostadas Hamburguesa casera de pollo ECO	Caldo de verduras o sopa juliana. Huevos a la plancha. Aguacate con semillas tostadas.

Menú menstruación



Todo con suficiente grasa
antiinflamatoria: semillas,
aceite de oliva virgen,
aguacate ...