
GUIA NUTRICIÓN Y CICLO MENSTRUAL

 FITMYLEGS



ÍNDICE

01



EL CICLO MENSTRUAL

02



FASES DEL CICLO MENSTRUAL

03



SÍNDROME PREMENSTRUAL

04



TIPS DE ALIMENTACIÓN

05



RECETAS

01



EL CICLO
MENSTRUAL



01

El ciclo menstrual es un proceso fisiológico natural y cíclico que atravesamos las mujeres, el cual involucra complejas interacciones hormonales y cambios en el cuerpo.

Aunque parcialmente dura alrededor de 28 días, su duración puede oscilar entre 21 y 35 días, dependiendo de cada mujer.

El ciclo menstrual consta de varias fases – **menstrual, folicular, ovulación y lútea**– que influyen tanto en el sistema reproductivo como en el sistema endocrino, afectando la energía, el estado de ánimo, el apetito y la salud general.

01 Hormonas Clave

Las principales hormonas involucradas en el ciclo menstrual son:

- el estrógeno
- la progesterona
- la hormona luteinizante (LH)
- y la hormona foliculoestimulante (FSH)

Estas hormonas cumplen funciones específicas y cambian a lo largo del ciclo, desencadenando distintas respuestas y adaptaciones en el organismo.



01

Estrógeno

Principalmente responsable del crecimiento del revestimiento uterino y de otros aspectos del ciclo menstrual, es una hormona anabólica que proporciona energía y favorece el bienestar general.

Progesterona

Aumenta tras la ovulación y prepara el útero para la posible implantación de un óvulo fecundado. Es una hormona asociada con efectos calmantes, pero también puede provocar retención de líquidos.

Hormona luteinizante (LH)

Aumenta la ovulación.

Hormona folículoestimulante (FSH)

Estimula el crecimiento de los folículos ováricos en la fase folicular.

Entender estos cambios hormonales permite adaptar la alimentación y el estilo de vida para aprovechar mejor cada fase del ciclo y minimizar los síntomas molestos, optimizando el bienestar general de las mujeres en cada etapa del mes.

02



FASES DEL CICLO MENSTRUAL

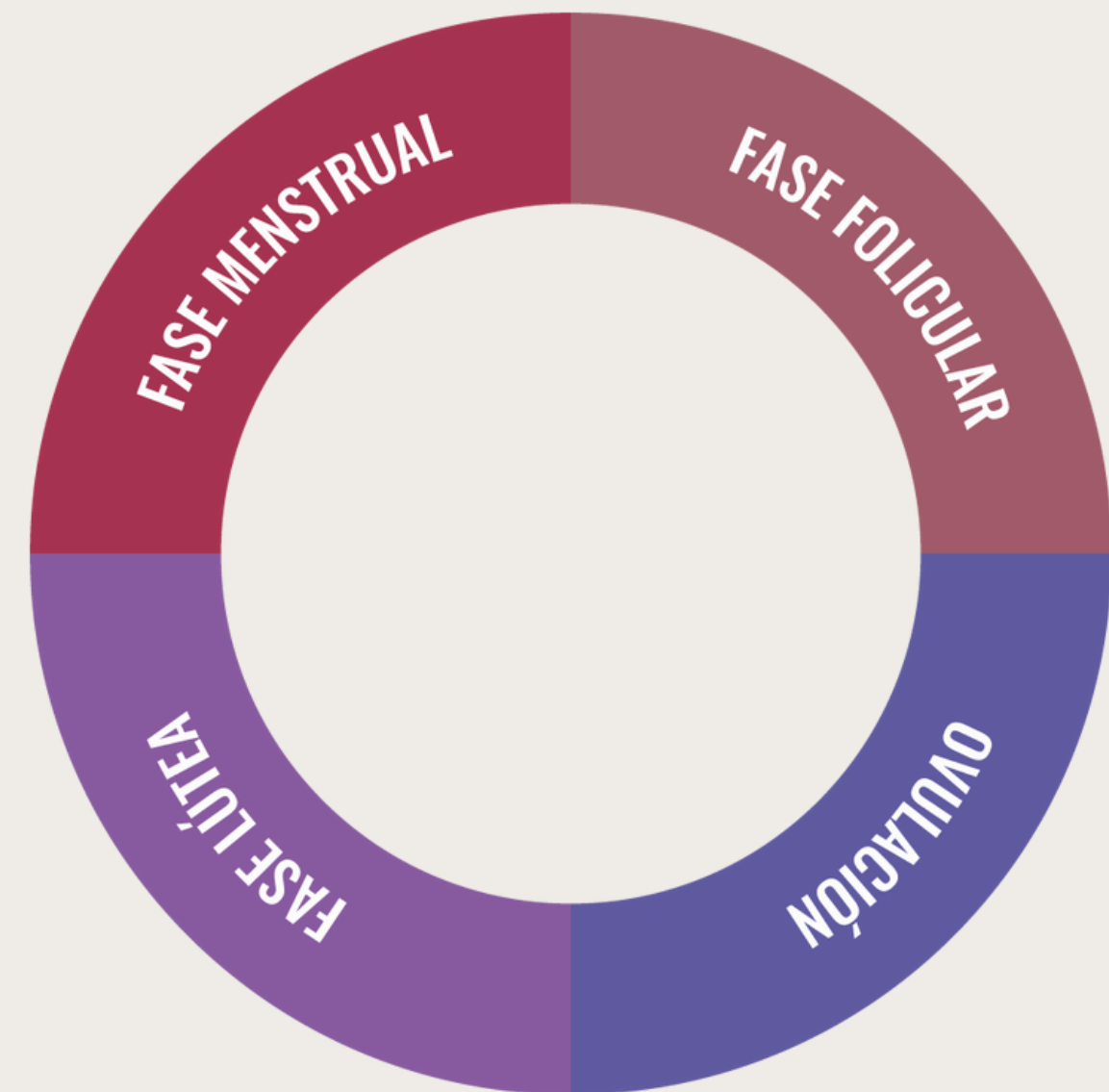
02

El ciclo menstrual se compone de cuatro fases principales:

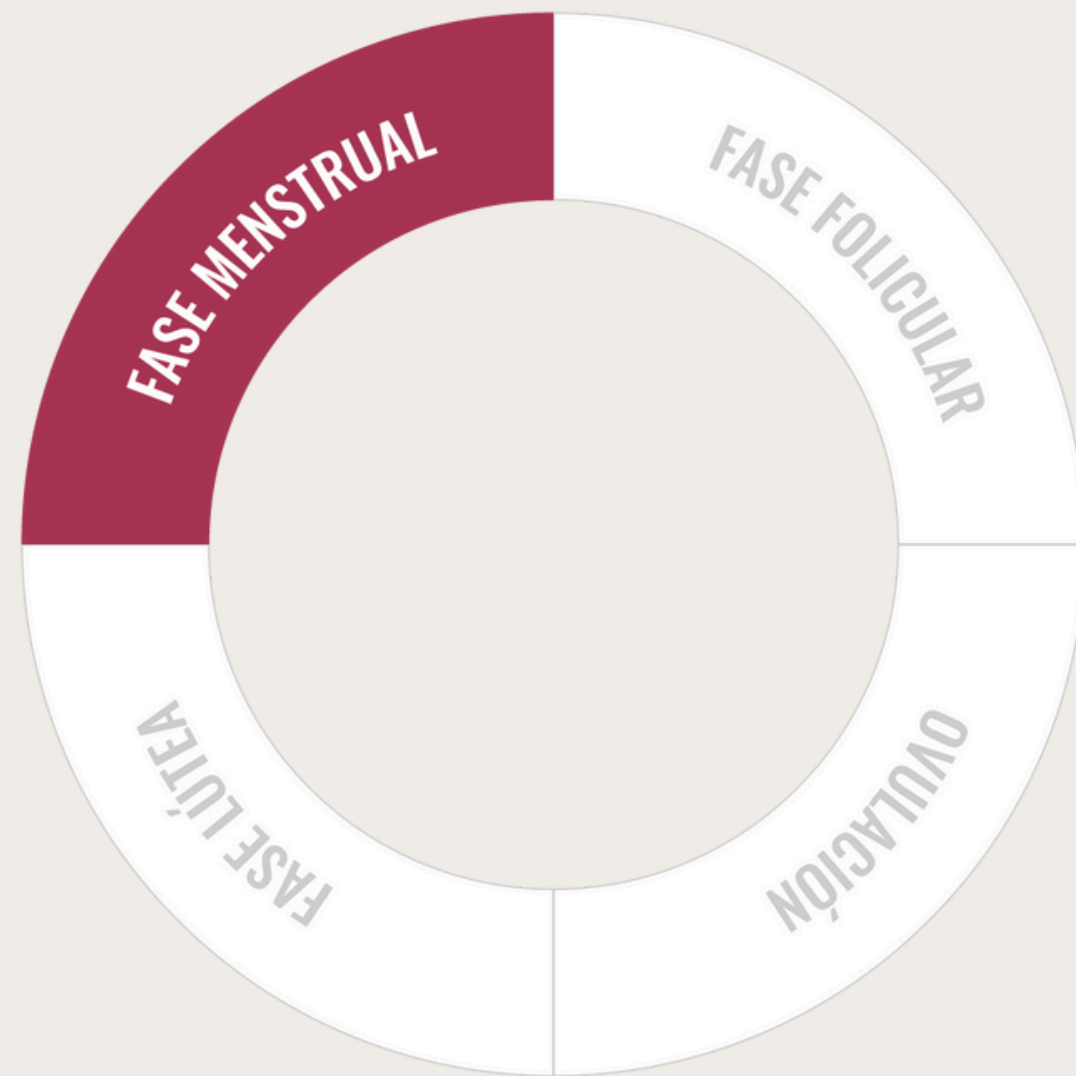
- *la fase menstrual*
- *la fase folicular*
- *la ovulación*
- *la fase lútea*

Cada fase tiene características y funciones específicas impulsadas por cambios en los niveles hormonales.

Estos cambios afectan no solo el sistema reproductivo, sino también el estado de ánimo, el nivel de energía y el equilibrio emocional de la mujer. Cada fase dura un período aproximado, aunque esto puede variar entre mujeres.



02

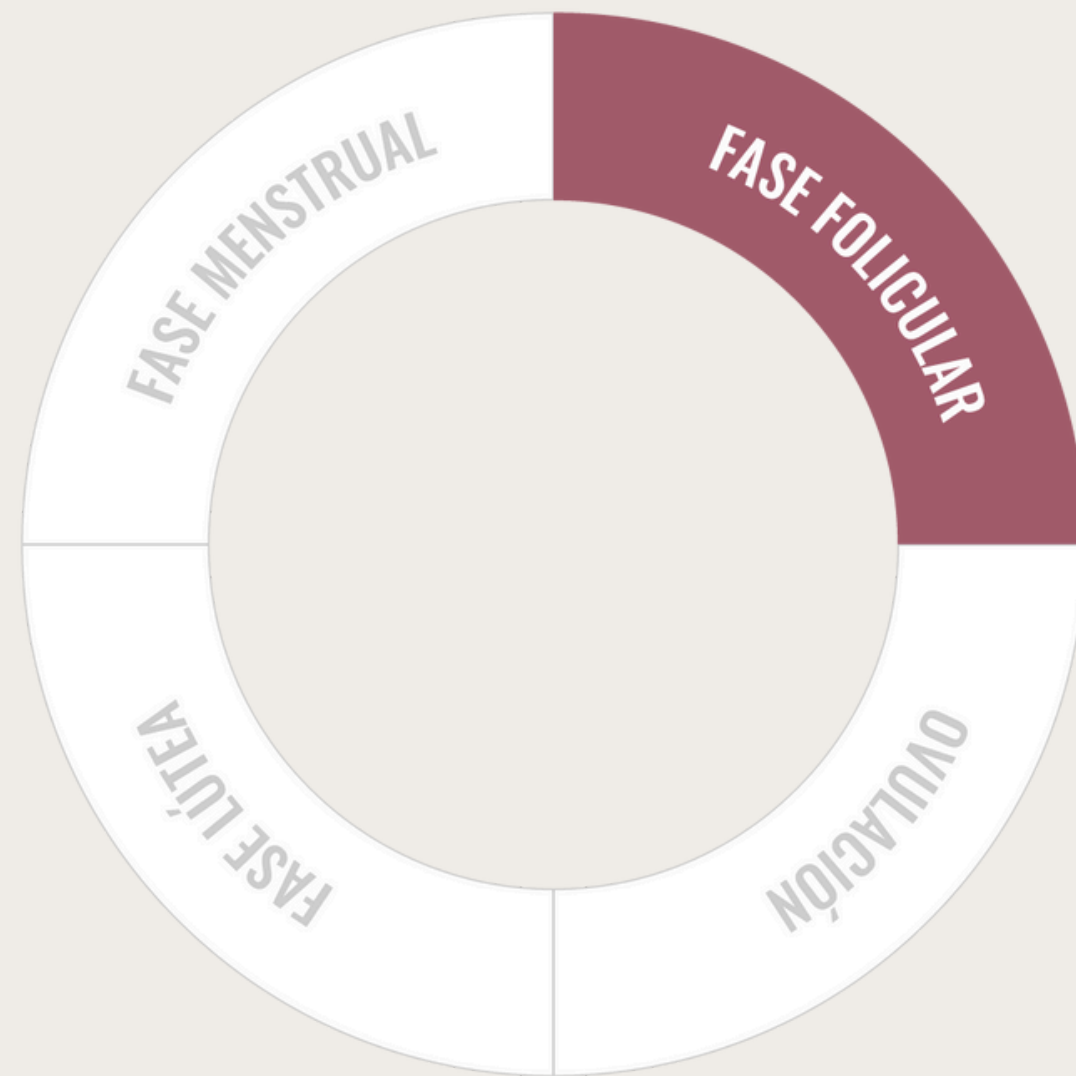


1. Fase menstrual

- **Duración:** aproximadamente de 3 a 7 días, dependiendo de cada mujer.
- **Descripción:** la fase menstrual comienza el primer día de sangrado y se caracteriza por el desprendimiento del revestimiento uterino. Este revestimiento (endometrio), formado durante el ciclo anterior, se expulsa junto con sangre y tejido a través de la vagina. El sangrado menstrual es el comienzo del ciclo, ya que marca el fin del ciclo anterior y la preparación para uno nuevo.
- **Cambios hormonales:** durante esta fase, los niveles de estrógeno y progesterona están en su punto más bajo, lo que da lugar a síntomas como fatiga y cambios de humor. Esta caída hormonal provoca el desprendimiento del endometrio. Es común que las mujeres experimenten dolor en la zona abdominal, debido a las contracciones uterinas necesarias para expulsar el revestimiento.
- **Impacto en el cuerpo:** las mujeres podemos sentir cansancio, cambios en el estado de ánimo y, en algunos casos, molestias o dolor. Es fundamental prestar atención a la reposición de hierro y otros nutrientes para evitar el cansancio y mejorar el bienestar.

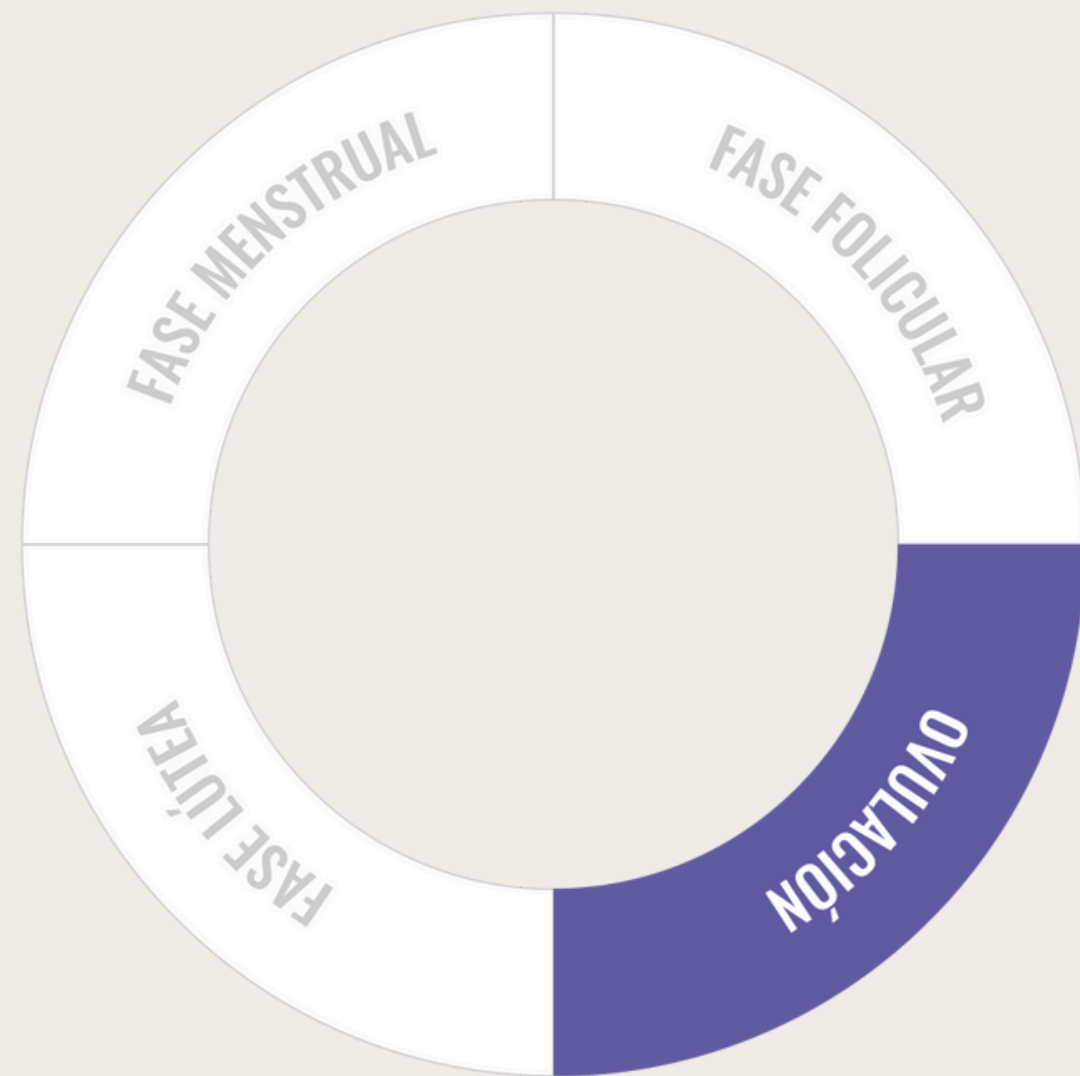
02

2. Fase Folicular



- **Duración:** aproximadamente del día 1 al 13 del ciclo.
- **Descripción:** la fase folicular se inicia el primer día de la menstruación y se extiende hasta la ovulación. En esta fase, la hormona foliculoestimulante (FSH) promueve el desarrollo de los folículos en los ovarios. Cada folículo contiene un óvulo inmaduro, y el crecimiento de estos folículos es estimulado por la FSH. Durante esta fase, uno de los folículos se convierte en dominante, madurando en preparación para la ovulación.
- **Cambios hormonales:** los niveles de estrógeno comienzan a elevarse a medida que se desarrollan los folículos. El aumento de estrógeno no solo estimula el engrosamiento del revestimiento uterino (para un posible embarazo), sino que también influye en el estado de ánimo y la energía de la mujer. Muchas mujeres reportamos sentirnos con más energía y optimismo en esta fase debido al impacto positivo del estrógeno en el bienestar general.
- **Impacto en el cuerpo:** con el aumento de estrógeno, muchas mujeres experimentan mayor vitalidad y claridad mental. La piel puede lucir más luminosa, y la disposición a realizar actividades físicas y sociales suele ser mayor en esta etapa.

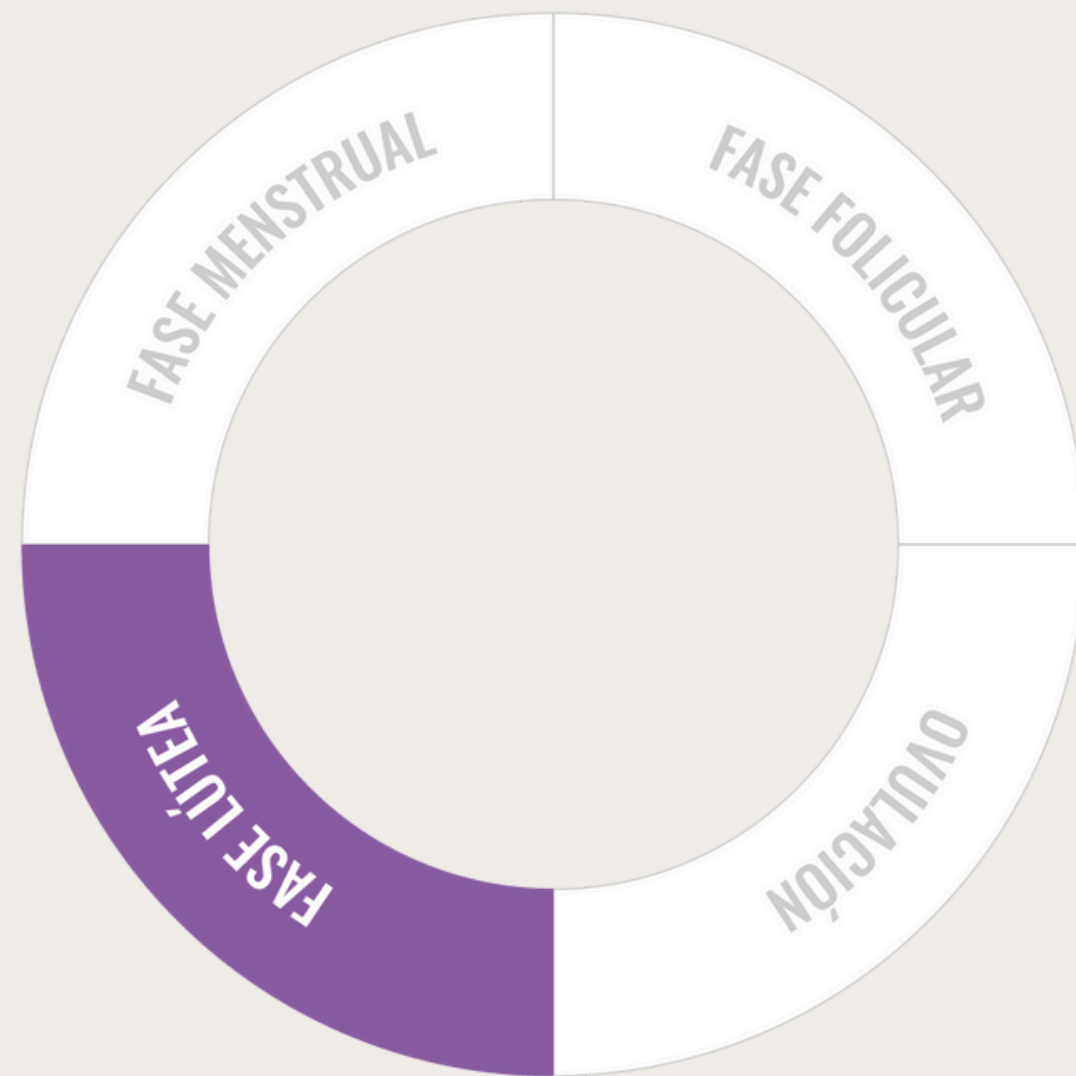
02



3. Ovulación

- **Duración:** aproximadamente el día 14 en un ciclo de 28 días, aunque puede variar.
- **Descripción:** la ovulación es la liberación del óvulo maduro desde el folículo dominante en el ovario. Este óvulo se desplaza a través de las trompas de Falopio, donde puede ser fecundado si hay espermatozoides presentes. La ovulación es el momento más fértil del ciclo menstrual y solo dura entre 12 y 24 horas, aunque el periodo fértil puede abarcar algunos días más debido a la vida útil de los espermatozoides en el aparato reproductor.
- **Cambios hormonales:** un aumento de la hormona luteinizante (LH) provoca la ruptura del folículo dominante y la liberación del óvulo, lo que marca la ovulación. Los niveles de estrógeno alcanzan su punto máximo, y algunas mujeres experimentan un incremento en la libido y mayor energía. Después de la ovulación, comienza a aumentar la producción de progesterona en preparación para la fase lútea.
- **Impacto en el cuerpo:** durante la ovulación, algunas mujeres sienten un dolor leve en uno de los lados del abdomen, conocido como "mittelschmerz". Además, pueden experimentar un aumento en el flujo cervical, que se vuelve más elástico y transparente, facilitando la fertilización. La elevada energía y la motivación social suelen ser características de esta fase.

02



4. Fase Lútea

- **Duración:** aproximadamente del día 15 al día 28 del ciclo.
- **Descripción:** la fase lútea comienza después de la ovulación y se extiende hasta el inicio del siguiente ciclo. En esta fase, el folículo roto en el ovario se convierte en el cuerpo lúteo, una estructura que produce progesterona y, en menor medida, estrógeno. La progesterona es la hormona dominante de esta fase y es fundamental para preparar el revestimiento uterino en caso de que ocurra la implantación de un óvulo fecundo.
- **Cambios hormonales:** los niveles de progesterona aumentan significativamente en la fase lútea. La progesterona tiene efectos calmantes y contribuye a la preparación del útero para el posible embarazo. Sin embargo, si el óvulo no es fecundado, el cuerpo lúteo se degrada y los niveles de estrógeno y progesterona disminuyen, desencadenando el inicio de la menstruación y un nuevo ciclo.
- **Impacto en el cuerpo:** la fase lútea es conocida por los síntomas premenstruales, como sensibilidad en los senos, hinchazón, retención de líquidos, cambios de humor y fatiga. Estos síntomas se deben al aumento de progesterona y a la disminución gradual de los niveles hormonales hacia el final de la fase. La alimentación adecuada y la gestión del estrés son fundamentales en esta etapa para minimizar los efectos del síndrome premenstrual (SPM).

02

Cada fase del ciclo menstrual tiene un papel crucial en el bienestar de la mujer.

Desde la regeneración y renovación durante la menstruación y la fase folicular, hasta la fertilidad máxima en la ovulación y la preparación final en la fase lútea, el ciclo menstrual es un proceso complejo y dinámico.

Comprender cómo varían las necesidades nutricionales y emocionales en cada fase permite optimizar la salud y manejar los síntomas del ciclo de una forma más eficaz y equilibrada.

03



SÍNDROME
PREMENSTRUAL



03

El Síndrome Premenstrual (SPM) es un conjunto de síntomas físicos, emocionales y conductuales que afecta a muchas mujeres durante la fase lútea del ciclo menstrual, especialmente en los días previos a la menstruación.

Aunque los síntomas del SPM pueden variar ampliamente en intensidad y duración, suelen estar relacionados con los cambios hormonales que ocurren en esta etapa.

Estos cambios hormonales, específicamente las fluctuaciones en los niveles de estrógeno y progesterona, pueden desencadenar síntomas que afectan el bienestar físico y emocional, interfiriendo con la calidad de vida de la mujer en su día a día.



03

Causas del Síndrome Premenstrual

La causa exacta del SPM no se comprende por completo, pero está asociada a las variaciones en las hormonas reproductivas y en los neurotransmisores, como la serotonina, que influyen en el estado de ánimo y la respuesta emocional. Las siguientes son algunas de las principales causas y factores contribuyentes:

- **Fluctuaciones hormonales:** en la fase lútea, tras la ovulación, los niveles de progesterona se elevan considerablemente y luego disminuyen gradualmente, junto con el estrógeno, justo antes de la menstruación. Esta fluctuación puede provocar cambios en el estado de ánimo, debido a la influencia de las hormonas en el sistema nervioso central.
 - **Alteraciones en los neurotransmisores:** las hormonas sexuales, particularmente los estrógenos, influyen en neurotransmisores como la serotonina, una química del cerebro asociada con el estado de ánimo. La disminución de estrógenos antes del inicio de la menstruación puede provocar una reducción en los niveles de serotonina, contribuyendo a síntomas de irritabilidad, ansiedad y tristeza.
 - **Factores de estilo de vida:** el estrés, la falta de sueño, una dieta baja en nutrientes esenciales y el consumo excesivo de cafeína y azúcar pueden agravar los síntomas del SPM. Estos factores suelen intensificar el malestar físico y emocional que experimentan algunas mujeres.
 - **Genética:** los antecedentes familiares pueden jugar un papel en la susceptibilidad a experimentar SPM, ya que se ha observado que el SPM puede ser más común en mujeres con antecedentes familiares de este trastorno.
-

03

Síntomas del Síndrome Premenstrual

Los síntomas del SPM pueden dividirse en dos categorías principales: síntomas físicos y síntomas emocionales o conductuales . Estos pueden variar en intensidad desde leves hasta severos y, en algunas mujeres, pueden ser lo suficientemente intensos como para interferir con sus actividades diarias.

- Síntomas físicos:
 - Hinchazón y retención de líquidos, especialmente en el abdomen y en las extremidades.
 - Sensibilidad o insuficiencia en los senos.
 - Dolor de cabeza o migrañas.
 - Dolor y rigidez en las articulaciones o en los músculos.
 - Fatiga generalizada o dificultad para dormir.
 - Cambios en el apetito, antojos de alimentos dulces o ricos en carbohidratos.
 - Trastornos digestivos, como estreñimiento o diarrea.
 - Síntomas emocionales y conductuales:
 - Irritabilidad, ansiedad o nerviosismo.
 - Episodios de tristeza o llanto sin una razón aparente.
 - Cambios repentinos en el estado de ánimo.
 - Dificultad para concentrarse o falta de interés en actividades que normalmente resultan placenteras.
 - Aumento en la sensibilidad emocional o sentimiento de aislamiento.
-

03

Estrategias para aliviar los síntomas del SPM

El SPM puede manejarse con algunos cambios en la dieta, el estilo de vida y, en algunos casos, con suplementación bajo supervisión médica. A continuación, se enumeran algunas recomendaciones basadas en estudios y en la experiencia clínica:

- Nutrición específica:
 - **Magnesio:** el magnesio es esencial para la relajación muscular y puede ayudar a reducir los calambres, la retención de líquidos y el mal humor. Fuentes naturales de magnesio incluyen las espinacas, el aguacate, los frutos secos y el cacao.
 - **Zinc:** este mineral desempeña un papel importante en la regulación hormonal y puede reducir los síntomas como la inflamación y la irritabilidad. Los alimentos ricos en zinc incluyen mariscos, semillas de calabaza y frutos secos.
 - **Vitaminas del grupo B:** las vitaminas B6, B9 y B12 están relacionadas con el equilibrio hormonal y la producción de serotonina, lo que ayuda a reducir la ansiedad y la irritabilidad. Se pueden encontrar en plátanos, legumbres, nueces, carnes magras y huevos.
 - **Omega-3:** los ácidos grasos omega-3 tienen propiedades antiinflamatorias y ayudan a reducir el dolor menstrual y mejorar el estado de ánimo. Se encuentran en pescados grasos, como las sardinas y el salmón, así como en semillas de lino y chía.
-

03

Estrategias para aliviar los síntomas del SPM

El SPM puede manejarse con algunos cambios en la dieta, el estilo de vida y, en algunos casos, con suplementación bajo supervisión médica. A continuación, se enumeran algunas recomendaciones basadas en estudios y en la experiencia clínica:

- Actividad física: realizar actividad física regularmente, especialmente ejercicios aeróbicos como caminar, nadar o montar en bicicleta, ayuda a mejorar el flujo sanguíneo y liberar endorfinas, las cuales actúan como analgésicos naturales y elevan el estado de ánimo.
 - Técnicas de relajación y manejo del estrés: prácticas como el yoga, la meditación y la respiración profunda pueden reducir los niveles de cortisol, una hormona del estrés que puede agravar los síntomas del SPM. Estas técnicas también ayudan a mejorar el sueño y reducir la ansiedad.
 - Higiene del sueño: dormir entre 7 y 9 horas por noche es esencial para el equilibrio hormonal y el bienestar general. La falta de sueño puede agravar los síntomas emocionales del SPM, por lo que establecer una rutina de sueño saludable es muy recomendable.
 - Reducción del consumo de cafeína y azúcar: la cafeína y el azúcar pueden aumentar la ansiedad y los cambios de humor en el SPM. Reducir su consumo, especialmente en la fase lútea, ayuda a estabilizar el nivel de energía y el ánimo.
-



04



TIPS DE ALIMENTACIÓN

DURANTE LA FASE MENSTRUAL:

- Aumenta las fuentes de **hierro** (verdura de hoja verde, pescados, carnes y legumbres)
- Aumenta el **omega 3** (pescados azules pequeños y semillas de chía)
- Aumenta el **magnesio** (espiancas, frutos secos, aguacate y plátanos).

DURANTE LA FASE FOLICULAR:

- Aumenta las fuentes de vitamina C (brócoli, pimiento, tomate, frutas cítricas)
- Aumenta el calcio y la vitamina D (tofu, espinacas, kale, acelgas, lácteos, pulpo, exposición solar, etc).

DURANTE LA FASE DE OVULACIÓN:

- Aumenta las vitaminas B6, B12 y B9 (acelgas, kale, canónigos, legumbres, aguacates, hígados, mejillones)
- Aumenta los alimentos ricos en antioxidantes (frutos rojos, granadas, brócoli).

DURANTE LA FASE LÚTEA:

- Aumenta las fuentes de zinc (mariscos, tahini, frutos secos, huevos)
- Aumenta las vitaminas del grupo B (plátanos, carnes, sardinas, pistachos, nueces y semillas).



03

¿Por qué?

Porque los nutrientes expuestos pueden ayudar a mejorar los síntomas. Te lo explicamos aquí debajo:

- **Hierro:** combaten la fatiga y la debilidad asociadas con una pérdida de sangre durante la menstruación.
- **Ácidos grasos omega-3:** tienen propiedades antiinflamatorias y pueden ayudar a reducir los dolores menstruales y la inflamación.
- **Calcio y vitamina D:** contribuyen a la salud ósea y muscular.
- **Magnesio:** reducir la retención de agua, mayor la calidad del sueño, ansiedad y los calambres musculares.
- **Zinc:** contribuye a la regulación hormonal y puede ayudar a aliviar los síntomas como del síndrome premenstrual.
- **Vitaminas del grupo B:** ayudan a reducir la irritabilidad y mejorar el estado de ánimo.
- **Antioxidantes:** combaten el estrés oxidativo y la inflamación.



05



RECETAS Y MENÚ



1. Fase menstrual

Durante esta fase, es importante aumentar la ingesta de **hierro, omega-3 y magnesio** para combatir la fatiga y reducir la inflamación.



Desayuno:

- Op 1: tortilla de espinacas y bebida vegetal de almendra con 1 cda semillas de chía
- Op 2: tostadas integral con pavo, aguacate y unas rodajas de tomate y bebida vegetal de almendra con 1 cda semillas de chía.

Media Mañana:

- 1 pieza de fruta + un puñado de frutos secos (nueces, almendras)

Comida:

- 1º Ensalada de espinacas frescas, pepino, remolacha rallada, zanahoria y pipas de calabaza, aderezada con limón, vinagre de manzana sin filtrar y aceite de oliva.
- 2º Filete de salmón al horno con limón, pimienta negra y cilantro + arroz integral.

Merienda:

- Pudín de chía con bebida vegetal de almendra y rodajas de plátano.

Cena:

- Crema de verduras (calabaza y zanahoria).
- Tortilla de espinacas y salteado de trigueros con ajo y cebolla morada.

2. Fase Folicular

En esta fase, el foco está en aumentar **la vitamina C, el calcio y la vitamina D** para ayudar en la regeneración celular y preparar el cuerpo para la ovulación.



Desayuno:

- Tazón de yogurt proteico natural con granola casera, fresas, arándanos y rodajas de kiwi (ricos en vitamina C).
- Té verde o infusión.

Media Mañana:

- Green smoothie: batido de brócoli, pepino, manzana verde y zumo de limón.

Comida:

- Ensalada de pasta de lenteja roja o lenteja roja, tofu, kale, espinacas, tomate, pimientos rojos y pepino, aderezada con vinagre de manzana sin filtrar, aguacate y aceite de oliva y jugo de limón.

Merienda:

- Un puñado de almendras + 1 pieza de fruta de temporada.

Cena:

- Sopa de brócoli con leche de coco.
- Boquerones a la plancha al limón o sardinas, caballa, (elegir un pescado azul pequeño en el que ingieras la espina).

3. Fase de ovulación

Aquí se recomienda aumentar el consumo de **vitaminas B6, B12, B9 y antioxidantes** para apoyar el proceso de ovulación y reducir la inflamación.



Desayuno:

- Avena cocida con bebida vegetal, arándanos, frambuesas, nueces y una cucharadita de canela (ricos en antioxidantes).
- Café o té verde.

Media Mañana:

- 1 onza de chocolate negro + kiwi o fruta de temporada.

Comida:

- Ensalada de canónigos, kale, garbanzos, aguacate, zanahoria rallada y semillas de sésamo.
- Pechuga de pollo a la plancha con cúrcuma, pimienta negra y limón.

Merienda:

- Bowl de frambuesas, moras, yogur proteico natural o yogur vegetal y copos de avena.

Cena:

- Pescado blanco o marisco al horno con berenjena, brócoli y zanahorias al horno con una cebolla morada y 1 diente de ajo.

4. Fase Lútea

En esta fase, es recomendable consumir más **zinc y vitaminas del grupo B** para regular las hormonas y reducir el riesgo de síntomas premenstruales.



Desayuno:

- Tostada integral con hummus y rodajas de aguacate + infusión con bebida vegetal al gusto.

Media Mañana:

- Un puñado de pistachos y una mandarina o 1 pieza de fruta de temporada.

Comida:

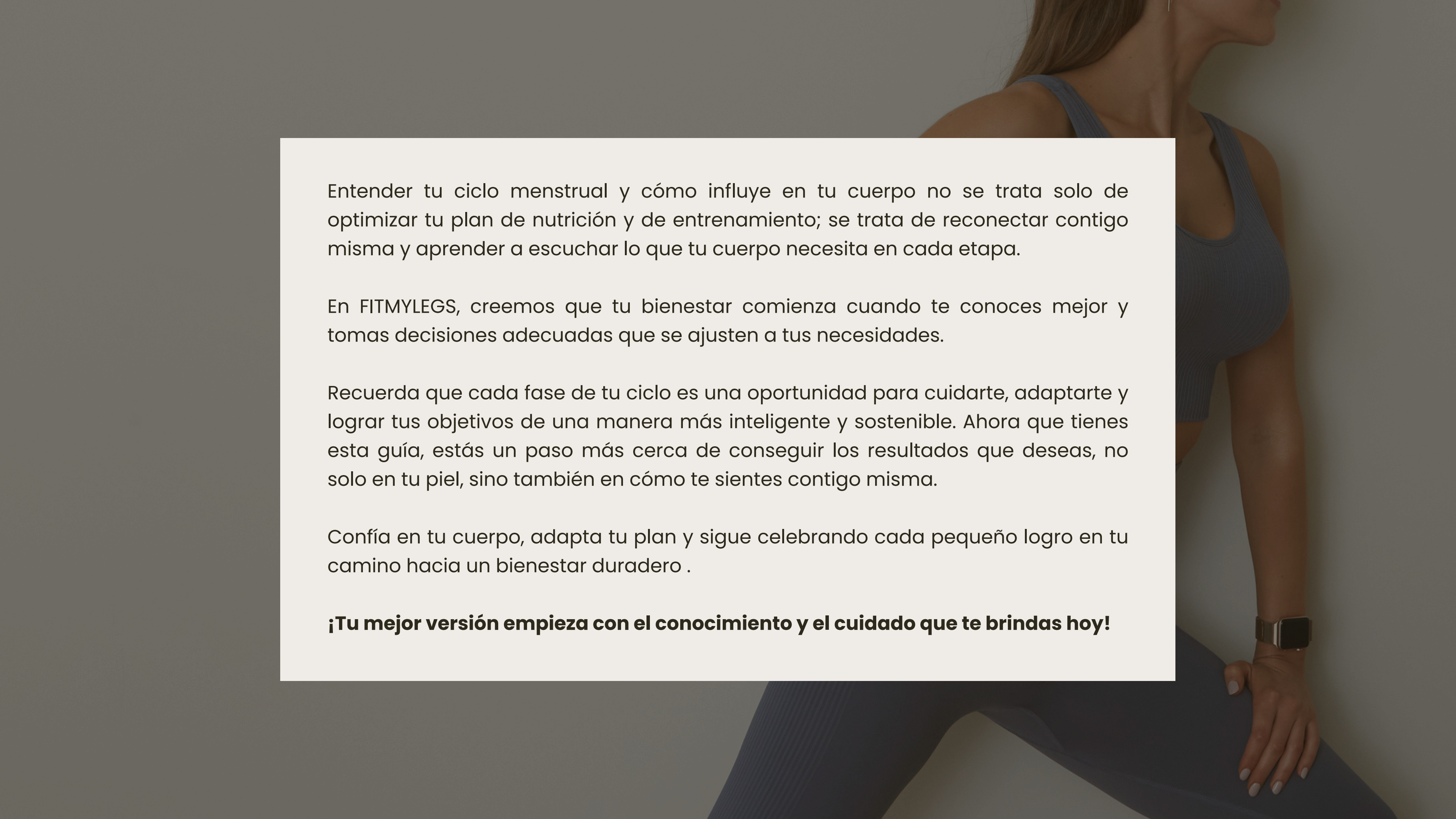
- Ensalada de quinoa, espinacas, berenjena, calabacín, tomate cherry y pimiento tricolor.
- Sardinas al horno con ajo, perejil y limón.

Merienda:

- Yogur vegetal o proteico natural con pipas de calabaza y una manzana asada en daditos con canela ceylán.

Cena:

- Crema de calabaza con jengibre.
- Omelette con espinacas, champiñones y un poco de queso feta.



Entender tu ciclo menstrual y cómo influye en tu cuerpo no se trata solo de optimizar tu plan de nutrición y de entrenamiento; se trata de reconectar contigo misma y aprender a escuchar lo que tu cuerpo necesita en cada etapa.

En FITMYLEGS, creemos que tu bienestar comienza cuando te conoces mejor y tomas decisiones adecuadas que se ajusten a tus necesidades.

Recuerda que cada fase de tu ciclo es una oportunidad para cuidarte, adaptarte y lograr tus objetivos de una manera más inteligente y sostenible. Ahora que tienes esta guía, estás un paso más cerca de conseguir los resultados que deseas, no solo en tu piel, sino también en cómo te sientes contigo misma.

Confía en tu cuerpo, adapta tu plan y sigue celebrando cada pequeño logro en tu camino hacia un bienestar duradero .

¡Tu mejor versión empieza con el conocimiento y el cuidado que te brindas hoy!

A person is shown from the waist down, wearing bright red leggings and white sneakers. They are in a dynamic pose, with one leg bent and the other extended. The background is a plain, light gray.

 **FITMYLEGS**
