

GUÍA DE 28 DÍAS PARA RESTABLECER EL EQUILIBRIO HORMONAL



A close-up photograph of a woman's hand holding a vibrant red flower. She is wearing a white shirt and a gold necklace. The background is softly blurred.

Incluye
recetas
nutritivas

**OPTIMICE SU SALUD Y
BIENESTAR A TRAVÉS DEL EQUILIBRIO
HORMONAL**

**GUÍA DE 28 DÍAS PARA
RESTABLECER EL EQUILIBRIO
HORMONAL**

GUÍA DE 28 DÍAS PARA RESTABLECER EL EQUILIBRIO HORMONAL

RECETAS NUTRITIVAS, INFORMACIÓN SOBRE TOXINAS,
ARMONÍA HORMONAL Y UN CAMINO HACIA UNA SALUD PLENA



HOLA,

Bienvenido a la Guía de 28 días para restablecer el equilibrio hormonal, tu plan para alcanzar la armonía y la vitalidad hormonal. Como nutricionista especializada en el bienestar holístico, he creado esta guía para combatir los desequilibrios hormonales con planes de alimentación especializados, recetas deliciosas y consejos esenciales.

Durante los próximos 28 días, explorarás los matices de la salud hormonal y adoptarás estrategias prácticas para sincronizar tu estilo de vida con el ritmo natural de tu cuerpo.

Prepárate para un viaje transformador donde la nutrición, el bienestar y consejos prácticos te empoderan para restablecer y revitalizar tu bienestar hormonal.
¡Comprométete con tu salud y vitalidad!

TABLA DE CONTENIDO

DESEQUILIBRIOS HORMONALES	5
MÉTODOS DE PRUEBA	11
PRINCIPIOS FUNDAMENTALES PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL	13
	19
CICLO MENSTRUAL: ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?	21
CÓMO EQUILIBRAR TUS HORMONAS DE FORMA NATURAL	22
• SEMANA #1 — FASE FOLICULAR	29
• SEMANA #2 — FASE DE OVULACIÓN	36
SEMANA #3 — FASE LÚTEA	43
SEMANA #4 — FASE MENSTRUAL	



DESEQUILIBRIOS HORMONALES

SIGNOS, SÍNTOMAS Y REMEDIOS

En primer lugar, es fundamental reconocer que sin someterse a pruebas de diagnóstico, puede ser difícil determinar la naturaleza exacta y la gravedad de cualquier desequilibrio hormonal que pueda estar experimentando.

Las hormonas son mensajeros químicos complejos que regulan numerosas funciones corporales, influyendo en todo, desde el metabolismo y el estado de ánimo hasta la salud reproductiva y los niveles de energía. Cuando estos equilibrios se alteran, ya sea por fluctuaciones naturales, hábitos de vida o problemas de salud subyacentes, pueden aparecer diversos síntomas que afectan el bienestar general.

Es probable que hayas notado cambios en cómo se siente y funciona tu cuerpo. Podrías estar experimentando síntomas como fatiga, cambios de humor, cambios de peso o interrupciones en tu ciclo menstrual. Estos cambios pueden afectar tu estado de ánimo diario y afectar tu calidad de vida. Buscar soluciones para aliviar estos síntomas es un paso proactivo para restablecer el equilibrio y mejorar tu salud y vitalidad.

Ya sea que esté aquí para explorar posibles causas, comprender las opciones de tratamiento o ganar claridad sobre lo que está experimentando, abordar los desequilibrios hormonales puede permitirle recuperar el control y sentirse lo mejor posible nuevamente.



CORTISOL



Desencadenantes/Causas:

- Estrés mental, emocional o físico crónico
- Ejercicio excesivo, dietas extremas y trastornos alimentarios
- Alergias o sensibilidades alimentarias como el trigo y otros productos que contienen gluten, lácteos, maíz, soja y azúcar.

Síntomas comunes:

- Sentirse cansado pero conectado
- Dificultad para conciliar el sueño
- Oligomenorrea
- Amenorrea
- Disminución de la fertilidad
- Incapacidad para concentrarse
- Ansiedad o nerviosismo
- Hipertensión
- Nivel alto de azúcar en la sangre

Gestión:

- Practica técnicas de relajación como respiración profunda, meditación o yoga.
- Establezca una rutina de sueño consistente y priorice el descanso adecuado
- Concéntrese en los alimentos integrales y reduzca el azúcar y los alimentos procesados.
- Incorpore rutinas de ejercicio moderadas como caminar o yoga suave.
- Limite el consumo de cafeína

Desencadenantes/Causas:

Los períodos prolongados de estrés pueden agotar los niveles de cortisol. Condiciones como la enfermedad de Addison.

- Trastornos hipofisarios o enfermedades autoinmunes que afectan la función suprarrenal

Ciertos medicamentos pueden reducir los niveles de cortisol.

Síntomas comunes:

Cansancio persistente e inexplicable

Presión arterial baja

Pérdida de peso, especialmente de masa muscular.

Antojos de sal

Trastornos digestivos.

Mareos o desmayos,

especialmente al ponerse de pie

Gestión:

- Incorpore prácticas para reducir el estrés, como la atención plena o el ejercicio suave.
- Asegúrese de consumir una ingesta adecuada de nutrientes, incluida la sal si lo recomienda un profesional de la salud.
- Priorizar el descanso y establecer un horario de sueño consistente
- Evite el esfuerzo físico excesivo y permita períodos de relajación a lo largo del día.



ESTRÓGENO



Desencadenantes/Causas:

Alteración del equilibrio normal de estrógenos

Terapias hormonales, píldoras anticonceptivas o terapias de reemplazo hormonal

Alta ingesta de compuestos similares al estrógeno provenientes de alimentos procesados o productos de soya

Síntomas comunes:

Incluyendo períodos menstruales abundantes o prolongados.

Sensibilidad en los senos

Aumento de la irritabilidad o ansiedad.

Aumento de peso, especialmente en las caderas, los muslos y el abdomen. dolores de cabeza

Disminución de la libido

Gestión:

Enfatizar los alimentos integrales y limitar los alimentos procesados y los productos de soya.

El ejercicio regular puede ayudar a regular los niveles hormonales. Mantener un peso saludable para reducir la producción excesiva de estrógeno.

Practique técnicas de manejo del estrés como la meditación o el yoga.

Desencadenantes/Causas:

Menopausia

Extirpación quirúrgica del útero y posiblemente de los ovarios.

La actividad física intensa puede reducir los niveles de estrógeno

Condiciones de salud subyacentes, como la amenorrea hipotalámica

Síntomas comunes:

Períodos menstruales irregulares o ausentes

Reducción de la lubricación y molestias durante las relaciones sexuales.

Aumento de la ansiedad o depresión

Mayor riesgo de osteoporosis

Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido

Gestión:

- **Terapia de reemplazo hormonal (TRH): consulte con los proveedores de atención médica sobre las opciones de tratamiento adecuadas**
- **Asegúrese de consumir una ingesta adecuada de calcio y vitamina D y considere tomar suplementos si es necesario.**
- **Implementar técnicas de relajación para ayudar a controlar los síntomas.**
- **Controle la densidad ósea y la salud general con chequeos médicos regulares.**



PROGESTERONA



Desencadenantes/Causas:

Durante el embarazo, los niveles de progesterona aumentan naturalmente para apoyar la gestación.

Desequilibrio hormonal: SOP

Ciertos medicamentos, incluidas las terapias hormonales

Afecciones como los quistes ováricos lúteos

Síntomas comunes:

Períodos menstruales irregulares

Sensibilidad en los senos

Cambios de humor y aumento de ansiedad o irritabilidad.

Aumento de peso, especialmente en la zona abdominal.

Sentirse inusualmente cansado o lento

Problemas digestivos

Gestión:

Es posible que sea necesario realizar ajustes en la medicación o en las terapias hormonales.

Mantener una dieta equilibrada y una rutina de ejercicio regular.

Practique técnicas de reducción del estrés como el yoga o la meditación.

Controle periódicamente los síntomas y los niveles hormonales con proveedores de atención médica para garantizar el equilibrio y una salud óptima.

Desencadenantes/Causas:

desequilibrio hormonal

Estrés

Menopausia

Ciclos menstruales irregulares o anovulación

Síntomas comunes:

ciclos menstruales irregulares

Cambios de humor y aumento de la irritabilidad o depresión.

Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido

aumento de peso

dolores de cabeza

Disminución del interés en la actividad sexual

Gestión:

Hable sobre opciones como suplementos de progesterona con un proveedor de atención médica.

- **Practica técnicas de relajación como el yoga o la meditación.**
- **Consuma una dieta equilibrada rica en nutrientes y evite los alimentos procesados.**
- **Realice actividad física con regularidad para favorecer el equilibrio hormonal general.**
- **Establecer una rutina de sueño consistente para promover un sueño reparador.**



hormona estimulante de tiroides (TSH) (Hormona estimulante de la tiroides)



Desencadenantes/Causas:

Hipotiroidismo

Tiroiditis autoinmune

Deficiencia de yodo

Ciertos medicamentos, como el litio o la amiodarona, pueden interferir con la función tiroidea.

Síntomas comunes:

Sentirse inusualmente cansado o letárgico

Aumento de peso y dificultad para perder peso a pesar de los esfuerzos.

Sensibilidad al frío

Constipación

- **La piel puede volverse seca y áspera.**

Adelgazamiento del cabello o pérdida del cabello

Gestión:

Reemplazo de hormona tiroidea

Suplementación de yodo, si se identifica la deficiencia de yodo como causa

Asegúrese de consumir una ingesta adecuada de nutrientes que favorezcan la salud de la tiroides, como el selenio y el zinc.

Análisis de sangre periódicos para controlar la función tiroidea.

Controle los niveles de estrés y mantenga un estilo de vida saludable para apoyar la función tiroidea general.

Desencadenantes/Causas:

desequilibrio hormonal

Estrés

Menopausia

Ciclos menstruales irregulares o anovulación

Síntomas comunes:

ciclos menstruales irregulares

Cambios de humor y aumento de la irritabilidad o depresión.

Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido

aumento de peso

dolores de cabeza

Disminución del interés en la actividad sexual

Gestión:

- **Medicamentos antitiroideos para reducir la producción de hormona tiroidea en casos de hipertiroidismo.**
- **Terapia con yodo radiactivo**
- **Extirpación parcial o completa de la glándula tiroides en casos graves.**
- **Betabloqueantes**
- **Visitas de seguimiento y análisis de sangre para controlar la función tiroidea y ajustar el tratamiento según sea necesario.**



TESTOSTERONA



Desencadenantes/Causas:

Síndrome de ovario poliquístico (SOP)
Hiperplasia suprarrenal congénita
Tumores ováricos o suprarrenales
Ciertos medicamentos y esteroides anabólicos

Síntomas comunes:

El aumento de la producción de grasa provoca brotes de acné, especialmente en la cara, el pecho y la espalda.
Crecimiento excesivo de vello facial y corporal, similar a los patrones masculinos (labio superior, mentón, pecho)
irregularidades menstruales
Adelgazamiento del cabello en el cuero cabelludo
Profundización de la voz

Gestión:

- **Terapia hormonal**
- **El control del peso mediante dieta y ejercicio puede ayudar a regular los niveles hormonales.**
- **Si es causado por medicamentos o suplementos, pueden ser necesarios ajustes.**
- **Análisis de sangre periódicos para controlar los niveles de testosterona y ajustar el tratamiento según sea necesario.**

Desencadenantes/Causas:

Menopausia
Extirpación quirúrgica de los ovarios.
Insuficiencia suprarrenal
Hipopituitarismo, trastornos de la glándula pituitaria que afectan la producción de hormonas.

Síntomas comunes:

Disminución del interés en la actividad sexual
Cansancio persistente o baja energía
Cambios de humor
Pérdida de masa muscular
Disminución de la densidad ósea
Sequedad vaginal durante las relaciones sexuales

Gestión:

Terapia de reemplazo hormonal (TRH)
El ejercicio regular, una dieta equilibrada y un sueño adecuado pueden favorecer el equilibrio hormonal.
Si es causado por medicamentos o condiciones médicas, ajustar el tratamiento bajo supervisión médica.
Garantizar una ingesta adecuada de calcio y vitamina D para favorecer la densidad ósea.



MÉTODOS DE PRUEBA

PARA UN ENFOQUE DE CAUSA RAÍZ

Afrontar la realidad, explorar las opciones de pruebas e interpretar los resultados puede ser confuso. Sin embargo, es un componente crucial en el camino hacia el equilibrio hormonal. Este proceso no solo ayuda a abordar problemas subyacentes, sino que también revela lo esencial para tu recuperación y desarrollo.

Para quienes padecen síntomas de desequilibrio hormonal (como se describe en la sección anterior), pueden considerar las siguientes opciones de pruebas integrales para obtener una comprensión más completa de su panorama hormonal.

ANÁLISIS DE SANGRE

- ✓ **Testosterona:** Los niveles de testosterona total se pueden medir mediante un análisis de sangre. También se pueden evaluar los niveles de testosterona libre (libre y disponible para su uso).
- ✓ **Estrógeno y progesterona:** Los análisis de sangre pueden medir los niveles de estradiol (un tipo de estrógeno) y progesterona. Estas pruebas se utilizan a menudo para evaluar los niveles hormonales a lo largo del ciclo menstrual.
- ✓ **Hormonas tiroideas (TSH, T3, T4):** La función tiroidea se puede evaluar mediante análisis de sangre para medir los niveles de hormona estimulante de la tiroides (TSH), triyodotironina (T3) y tiroxina (T4).

PRUEBA DE SALIVA



Cortisol: Las pruebas de saliva pueden evaluar los niveles de cortisol a lo largo del día, proporcionando información sobre la respuesta del cuerpo al estrés y la función suprarrenal.

PRUEBA DE ORINA



Metabolitos de estrógeno: Los análisis de orina pueden medir varios metabolitos de estrógeno y brindan información sobre cómo el cuerpo procesa y elimina el estrógeno.

MÉTODOS DE PRUEBA DEL INTESTINO PERMEABLE



Prueba de permeabilidad intestinal:

Prueba de Lactulosa y Manitol: Mide la absorción de moléculas de lactulosa y manitol para evaluar la permeabilidad intestinal.

Prueba de zonulina: la zonulina es un marcador de la permeabilidad intestinal; niveles elevados pueden indicar una mayor permeabilidad intestinal.



Pruebas de heces:

Análisis del microbioma: evalúa la diversidad y el equilibrio de las bacterias intestinales, lo que puede afectar la salud y la permeabilidad intestinal.

Prueba de patógenos: detecta bacterias y parásitos dañinos que pueden contribuir a la inflamación y la permeabilidad intestinal.



Análisis de sangre:

Prueba de anticuerpos: evalúa los niveles de anticuerpos contra antígenos intestinales específicos (por ejemplo, anticuerpos antigliadina en la enfermedad celíaca).

Marcadores inflamatorios: medidas de inflamación sistémica (p. ej., proteína C reactiva)



Prueba de sensibilidad alimentaria:

Dieta de eliminación: Identifica intolerancias o sensibilidades alimentarias que pueden contribuir a la inflamación y permeabilidad intestinal.

Análisis de sangre (IgG/IgE): mide las respuestas inmunes a alimentos específicos para identificar posibles desencadenantes de la inflamación intestinal.



PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

DEL EQUILIBRIO HORMONAL

1 DIETA RICA EN NUTRIENTES

Centrémonos en un principio fundamental para el equilibrio hormonal: alimentos ricos en nutrientes. El cuerpo depende de estos nutrientes para producir hormonas y mantener funciones esenciales. Una nutrición insuficiente puede priorizar la producción de la hormona del estrés, alterando el equilibrio hormonal y causando diversos síntomas.

PASOS DE ACCIÓN

ELIJA ALIMENTOS RICOS EN NUTRIENTES

ESENCIAL PARA LA PRODUCCIÓN HORMONAL Y LA FUNCIÓN HEPÁTICA. UNA DIETA EQUILIBRADA Y RICA EN NUTRIENTES ES CLAVE PARA LOGRAR EL EQUILIBRIO HORMONAL Y UNA SALUD ÓPTIMA. TODAS LAS RECETAS DE ESTE PLAN CONTRIBUYEN A ESTE OBJETIVO.

COMER EN UN AMBIENTE TRANQUILO Y RELAJADO

Optar por un entorno tranquilo para comer activa el sistema nervioso parasimpático. Esto favorece la utilización y absorción eficaz de nutrientes, potenciando los beneficios de una dieta rica en nutrientes.

EQUILIBRAR EL AZÚCAR EN LA SANGRE

MANTENER NIVELES ESTABLES DE AZÚCAR EN SANGRE ES CRUCIAL PARA LA SALUD INTESTINAL Y HEPÁTICA, YA QUE INFLUYE EN LA INSULINA, EL CORTISOL, EL ESTRÓGENO Y LA PROGESTERONA. CADA COMIDA Y REFRIGERIO DE ESTE PLAN INCLUYE PROTEÍNAS, GRASAS SALUDABLES Y FIBRA PARA MANTENER UN NIVEL EQUILIBRADO DE AZÚCAR EN SANGRE Y FAVORECER LA ARMONÍA HORMONAL.



2 HIDRATACIÓN ÓPTIMA

Una hidratación adecuada es vital para la vitalidad y la salud en general, y es igualmente crucial para el equilibrio hormonal. El agua desempeña un papel fundamental en el transporte de nutrientes a las células, la lubricación de las articulaciones y el colon, el apoyo a la circulación y la ayuda al hígado y los riñones en los procesos de desintoxicación.

Asegurar una hidratación adecuada es esencial para eliminar toxinas y el exceso de hormonas del cuerpo. Si estas sustancias no se eliminan eficazmente, pueden contribuir a desequilibrios hormonales.

PASO DE ACCIÓN: Intenta beber al menos la mitad de tu peso corporal en onzas líquidas de agua al día. Elige agua filtrada siempre que sea posible para minimizar la exposición a sustancias químicas que alteran las hormonas, como el cloro y los subproductos de desecho. Este sencillo paso favorece una hidratación óptima y ayuda a mantener el equilibrio hormonal.



3 INTESTINO SANO

En el mundo actual, estamos expuestos a muchas toxinas, sustancias químicas, contaminantes, alimentos procesados, medicamentos, alcohol, drogas y estrés. Todo esto puede alterar el equilibrio de nuestras bacterias intestinales y provocar disbiosis. Este desequilibrio puede afectar la absorción de alimentos y nutrientes, permitiendo que moléculas más grandes atraviesen la pared intestinal. Esto puede causar sensibilidades alimentarias, aumentar la inflamación y desencadenar respuestas inmunitarias, lo que podría derivar en enfermedades autoinmunes que afectan la regulación hormonal, especialmente en la tiroides.



PASO DE ACCIÓN: Cuida tu salud intestinal consumiendo una variedad de alimentos ricos en nutrientes, ricos en proteínas de calidad, fibra y grasas saludables. Evita los desencadenantes comunes de inflamación, como el azúcar refinado, el alcohol, el gluten, el maíz, los lácteos y los alimentos procesados. Las recetas de este plan excluyen estos ingredientes para promover la salud intestinal y el equilibrio hormonal.

4 ELIMINA LAS TOXINAS

Hablando de toxinas, nuestros cuerpos fueron diseñados originalmente para desintoxicarse de forma natural. Sin embargo, hoy estamos expuestos a muchas toxinas que no existían hace un siglo. Las investigaciones demuestran que estas sustancias químicas tóxicas alteran nuestra salud hormonal, lo que provoca un aumento de los desequilibrios hormonales. Actualmente, una de cada dos mujeres reporta estos problemas, una de cada siete padece infertilidad y se ha registrado un aumento del 35 % en los diagnósticos de enfermedades tiroideas en mujeres en los últimos cinco años.

Muchas de estas toxinas alteran el sistema endocrino imitando las hormonas naturales, confundiendo al cuerpo y provocando que deje de producir sus propias hormonas. Durante este plan de reajuste hormonal, te animo a leer atentamente las etiquetas de ingredientes, no solo de los alimentos, sino también de los productos de belleza, productos de limpieza y detergentes para la ropa. Herramientas como la app Think Dirty pueden ayudarte a comprobar el grado de toxicidad de los productos.

Estas son las principales toxinas que alteran las hormonas y que se deben evitar para lograr una salud hormonal óptima:

TOXINAS

PASO DE ACCIÓN



Parabenos en productos de belleza

Ftalatos en plásticos y fragancias

Elige productos de belleza etiquetados como "sin parabenos" y busca alternativas naturales. Evita ingredientes como metilparabeno, etilparabeno, propilparabeno y butilparabeno.

Seleccione productos etiquetados como "libres de ftalatos" y utilice envases de vidrio o acero inoxidable en lugar de plástico. Opte por productos sin fragancia o perfumados con aceites esenciales.

TOXINAS

Bisfenol A (BPA) en plásticos

Perclorato en el agua potable

Glifosato en pesticidas

Metales pesados (plomo, mercurio, cadmio) en mariscos

Triclosán en productos antibacterianos

Fragancias artificiales en productos de limpieza

PFC (químicos perfluorados) en utensilios de cocina antiadherentes

Pesticidas organofosforados

PASO DE ACCIÓN

Use recipientes de plástico sin BPA o cámbielos por recipientes de vidrio o acero inoxidable. Reduzca el uso de plástico para almacenar alimentos.

Invierta en un filtro de agua que elimine los percloratos. Manténgase informado sobre la calidad del agua en su localidad.

Elija productos orgánicos y lave bien las frutas y verduras para reducir la exposición a pesticidas.

Consuma mariscos de fuentes confiables y tenga cuidado con los niveles de mercurio en los pescados más grandes. Considere las fuentes vegetales de omega-3.

Evite los productos con triclosán, especialmente en jabones y desinfectantes de manos. Use agua y jabón común para la higiene de manos.

Elija productos de limpieza sin fragancia o con aromas naturales. Considere soluciones de limpieza caseras con ingredientes naturales como vinagre y bicarbonato de sodio.

Utilice alternativas a los utensilios de cocina antiadherentes, como acero inoxidable o hierro fundido. Asegúrese de que las sartenes antiadherentes estén en buen estado para evitar la liberación de PFC.

Opte por frutas y verduras orgánicas, especialmente aquellas con mayor cantidad de residuos de pesticidas. Lave bien los productos.



Si bien cierto nivel de estrés puede ser beneficioso, el estrés crónico mantiene las glándulas suprarrenales liberando cortisol constantemente, lo que pone al cuerpo en un estado de alerta constante. Este aumento constante de cortisol afecta la glándula pituitaria, reduciendo su señalización y disminuyendo los niveles de hormona tiroidea.

Los niveles altos de cortisol también hacen que los ovarios disminuyan la producción de estrógeno y progesterona, priorizando la respuesta al estrés sobre otras funciones, lo que puede conducir a la infertilidad al afectar la ovulación.

El estrés crónico impide la activación del sistema nervioso parasimpático, o modo de "descanso y digestión". Esto dificulta la absorción de nutrientes, esencial para el equilibrio hormonal y la salud general. Cuando el cuerpo está en constante modo de supervivencia, redirige recursos de funciones no esenciales, lo que provoca diversos desequilibrios hormonales y problemas de salud. Por lo tanto, controlar el estrés es vital para mantener el equilibrio hormonal.

PASO DE ACCIÓN: Incorpora al menos una práctica desestresante a diario. Adapta estas prácticas según las necesidades de tu cuerpo durante las diferentes fases de tu ciclo menstrual, siguiendo las recomendaciones de movimiento y estilo de vida que se ofrecen cada semana:

Practica ejercicios de respiración profunda

Yoga, especialmente yin yoga

Meditación

Lectura

Crea una rutina matutina relajante y una rutina para la hora de dormir relajante.

- *Pasar tiempo de calidad con familiares y amigos.*
- *Diario*
- *Tome una ducha o un baño caliente (use sal de Epsom)*
- *Salga o pase tiempo en la naturaleza.*



Dormir es crucial para nuestras hormonas y nuestro bienestar general. Durante el sueño, nuestro cuerpo se regenera y elimina toxinas, especialmente del cerebro.

Un sueño reparador es esencial para mantener una buena salud.

La falta de un sueño reparador puede provocar resistencia a la insulina, causando que los desequilibrios del azúcar en sangre aumenten hasta un 33% después de una sola noche de sueño deficiente.

Este desequilibrio aumenta la hormona del hambre, la grelina, lo que nos provoca antojos de carbohidratos y dulces, lo que puede provocar un aumento de peso (las investigaciones muestran 1,3 kg más por cada hora de sueño inferior a 8 horas). Dormir mal también promueve la inflamación y estresa las glándulas suprarrenales, alterando el equilibrio hormonal.

PASO DE ACCIÓN: El sueño de calidad se ve influenciado por las actividades diurnas, así que concéntrese en consumir alimentos ricos en nutrientes, mantenerse hidratado, moverse con regularidad y realizar otras prácticas que equilibren sus hormonas. Inicie una rutina de relajación antes de acostarse como parte de este plan. Esto incluye establecer una hora de acostarse constante, desconectarse de las pantallas al menos 1 o 2 horas antes de dormir y terminar de comer 2 horas antes de acostarse.

e incorporar actividades relajantes como leer, usar aceites esenciales, tomar un baño o una ducha caliente y beber té relajante como manzanilla, kava o raíz de valeriana.





CICLO MENSTRUAL

¿Y POR QUÉ IMPORTA?

¿Consideras a menudo tu periodo menstrual como una fuente de incomodidad o inconveniente? Esta mentalidad común puede hacernos sentir impotentes, como si nuestros periodos fueran algo que tenemos que soportar. Pero, en realidad, tenemos más control del que creemos.

Comprender los cambios hormonales a lo largo de cada fase de nuestro ciclo menstrual puede ayudarnos a controlar los síntomas e incluso a utilizar estos cambios en nuestro beneficio.

CÓMO DEBERÍA SER UN CICLO MENSTRUAL SALUDABLE:

UN CICLO MENSTRUAL SALUDABLE DURA ENTRE 25 Y 35 DÍAS. SI SU CICLO DURA MÁS DE 35 DÍAS, PODRÍA INDICAR AFECCIONES COMO EL SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO (SOP) U OVULACIÓN TARDÍA. LOS CICLOS MÁS CORTOS, DE MENOS DE 25 DÍAS, PODRÍAN INDICAR OVULACIÓN PREMATURA.

» La fase folicular, que sigue a la menstruación, debería durar al menos 11 días y es importante para la fertilidad. Después de la menstruación, deberías notar que el flujo cervical se vuelve más húmedo, especialmente al acercarse la ovulación, lo cual es señal de un ciclo saludable.

» La ovulación suele ocurrir entre los días 12 y 17, no necesariamente el día 14 como se suele creer. La clave está en buscar la calidad más húmeda del flujo cervical en lugar de basarse en un día específico del calendario.

» Un ciclo fértil incluye una fase lútea que dura entre 12 y 16 días. Cuando tu ciclo se encuentra dentro de este rango, favorece la fertilidad general.

CICLO MENSTRUAL

01

FASE
FOLUCULAR



02

FASE DE
OVULACIÓN



03

FASE LÚTEA



04

FASE
MENSTRUAL





CÓMO EQUILIBRAR

TUS HORMONAS NATURALMENTE

FLEXIBILIDAD PARA EMPEZAR

COMIENZA ESTE PLAN EN CUALQUIER MOMENTO, AJUSTANDO LAS SEMANAS SEGÚN TU CICLO MENSTRUAL. SI SABES CUÁNDO OVULAS, EMPIEZA EN LA SEMANA 2 (FASE OVULATORIA). SI TIENES SÍNDROME PREMENSTRUAL (SPM), EMPIEZA EN LA SEMANA 3 (FASE LÚTEA). SI NO TIENES CERTEZA SOBRE TU CICLO, CUENTA HACIA ATRÁS DESDE TU ÚLTIMA MENSTRUACIÓN PARA ENCONTRAR LA SEMANA CORRECTA. SI NO TIENES CICLO (DEBIDO A ANTICONCEPTIVOS, MENOPAUSIA, AMENORREA, ETC.), EMPIEZA EN LA SEMANA 1. ESTAS PRÁCTICAS AYUDARÁN A QUE TU CUERPO SE ADAPTE DE FORMA NATURAL.

NO ES UNA DIETA/PLAN DE PÉRDIDA DE PESO

ESTA GUÍA NO TRATA SOBRE DIETAS NI SOBRE CÓMO BAJAR DE PESO. SE TRATA DE ARMONIZAR LAS HORMONAS Y OPTIMIZAR LA SALUD Y EL BIENESTAR GENERAL. CONSIDÉRELO UNA FORMA DE NUTRIRSE, INSPIRARSE Y DISFRUTAR DE ALIMENTOS QUE MEJORAN LAS HORMONAS Y PROMUEVEN EL BIENESTAR. SI BIEN PUEDE EXPERIMENTAR BENEFICIOS RELACIONADOS CON EL PESO, EL ENFOQUE ESTÁ EN PROPORCIONAR NUTRIENTES ESENCIALES PARA EL BIENESTAR HORMONAL, NO EN RESTRINGIR LA ALIMENTACIÓN.

OPTIMIZACIÓN DE RECETAS

TODAS LAS RECETAS, REFRIGERIOS Y COMIDAS DE ESTA GUÍA ESTÁN DISEÑADAS PARA APOYAR TU CICLO, PROMOVER LA SALUD ENDOCRINA Y EQUILIBRAR LAS HORMONAS DE FORMA NATURAL. SIN EMBARGO, ESCUCHA A TU CUERPO Y ADAPTA LAS RECETAS A TUS NECESIDADES. SI CIERTOS ALIMENTOS TE CAUSAN INFLAMACIÓN O NO TE GUSTAN, SUSTITÚYELOS POR ALTERNATIVAS RICAS EN NUTRIENTES. CADA RECETA INCLUYE SUGERENCIAS Y CAMBIOS SENCILLOS, PERO NO DUDES EN HACER LOS AJUSTES QUE MEJOR TE FUNCIONEN.

EQUILIBRIO DEL AZÚCAR EN LA SANGRE
MANTENER NIVELES ESTABLES DE AZÚCAR EN SANGRE FAVORECE LA FUNCIÓN INTESTINAL Y HEPÁTICA, CRUCIAL PARA HORMONAS COMO LA INSULINA, EL CORTISOL, EL ESTRÓGENO, LA PROGESTERONA Y LA TESTOSTERONA. CADA RECETA DE ESTE PLAN ESTÁ DISEÑADA PARA PROMOVER UN EQUILIBRIO ÓPTIMO DE AZÚCAR EN SANGRE.



SEMANA #1 – FASE FOLICULAR

PRIMAVERA

QUÉ SUCEDE/FISIOLOGÍA:

EL CUERPO SE PREPARA PARA LA OVULACIÓN Y LA FSH ESTIMULA EL CRECIMIENTO DE LOS FOLÍCULOS OVÁRICOS.

LOS NIVELES DE ESTRÓGENO AUMENTAN, ENGROSANDO EL REVESTIMIENTO UTERINO.

EL AUMENTO DE LH (HORMONA LUTEINIZANTE) DESENCADENA LA OVULACIÓN.

CÓMO TE SIENTES:

MAYOR ENERGÍA, MEJOR ESTADO DE ÁNIMO Y CLARIDAD MENTAL.

NUTRICIÓN ÓPTIMA PARA ESTA FASE:

VERDURAS DE HOJA VERDE: ESPINACA, COL RIZADA Y RÚCULA PARA FAVORECER EL AUMENTO DE ESTRÓGENO.

PROTEÍNAS MAGRAS: POLLO, PAVO Y PESCADO PARA ENERGÍA SOSTENIDA.

GRASAS SALUDABLES: AGUACATE, ACEITE DE OLIVA Y FRUTOS SECOS PARA EQUILIBRAR LAS HORMONAS.

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS: QUINUA, ARROZ INTEGRAL Y BATATAS PARA OBTENER ENERGÍA CONSTANTE.

HIDRATACIÓN: ABUNDANTE AGUA PARA FAVORECER EL AUMENTO DE LA ACTIVIDAD Y EL METABOLISMO.

• HIERBAS + SUPLEMENTOS:

- RAÍZ DE MACA: FAVORECE EL EQUILIBRIO ENERGÉTICO Y HORMONAL.
- VITAMINAS B: AYUDAN EN LA PRODUCCIÓN DE ENERGÍA Y LA REGULACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO.
- VITAMINA D: FAVORECE LA SALUD HORMONAL GENERAL Y EL ESTADO DE ÁNIMO.

• MOVIMIENTO:

- ENTRENAMIENTOS CARDIOVASCULARES: CORRER, ANDAR EN BICICLETA O BAILAR PARA ALCANZAR ALTOS NIVELES DE ENERGÍA.
- ENTRENAMIENTO DE FUERZA: DESARROLLA MÚSCULOS Y AUMENTA EL METABOLISMO.
- YOGA: CONCÉNTRASE EN POSTURAS QUE ABRAN LAS CADERAS Y ESTIMULEN LOS ÓRGANOS REPRODUCTORES.

A top-down view of a clear glass jar filled with granola. The granola consists of small, golden-brown clusters of oats and nuts. Larger pieces of almonds, walnuts, and raisins are scattered throughout. The jar is placed on a light-colored, textured fabric surface. A semi-transparent pink banner is overlaid on the top right of the jar, containing the text 'IDEAS DE RECETAS PARA LA FASE FOLICULAR' in a dark red, sans-serif font.

**IDEAS DE RECETAS PARA LA
FASE FOLICULAR**



GRANOLA DE MANTEQUILLA DE ALMENDRAS Y MAPLE GRUPOS

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, paleo, sin azúcar refinado, vegano



12 PORCIONES



40 MINUTOS

CALORÍAS
279

PROTEÍNA
5 GRAMOS

GRASAS
21 GRAMOS

CARBOHIDRATOS
20 GRAMOS

INGREDIENTES

- 1 taza (135 g) de anacardos crudos y orgánicos
- 1 taza (135 g) de nueces pecanas crudas y orgánicas
- 1 taza (65 g) de semillas de calabaza crudas y orgánicas (cámbielas por semillas de girasol a partir de la semana n.º 3)
- 1 taza (85 g) de hojuelas de coco, sin azúcar
- 2 cucharadas (15 g) de polvo de linaza molida (cámbielo por semillas de sésamo a partir de la semana n.º 3)
- 1 cucharada de canela de Ceilán
- ½ cucharadita de sal marina
- 1 plátano mediano muy maduro, machacado
- ⅓ taza (80 g) de mantequilla cremosa de almendras, sin azúcar
- ¼ de taza (80 g) de jarabe de arce
- 2 cucharadas de aceite de coco orgánico, derretido
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

MÉTODO

Precaliente el horno a 325°F/190°C y cubra una bandeja para hornear grande con papel pergamino.

En un procesador de alimentos, tritura las nueces hasta que se desmenucen. Agregue hojuelas de coco y presione brevemente para combinar.

Transfiera a un tazón y agregue las semillas de lino o sésamo, la canela y la sal marina.

En un recipiente aparte, bata el plátano machacado con los ingredientes húmedos hasta que quede suave.

Vierta sobre los ingredientes secos y mezcle bien para humedecer de manera uniforme. Extiende la mezcla sobre la bandeja para hornear en una sola capa, formando grumos.

Hornee durante 15 minutos, revolviendo suavemente para que no se peguen.

Hornee otros 10 minutos hasta que estén dorados.

Enfriar a temperatura ambiente para que quede crujiente. Conservar en un frasco de vidrio sellado hasta por 2 semanas en un armario.



CHISPAS DE CHOCOLATE CON MENTA ZALAMERO

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, paleo, sin azúcar refinado, vegano



1 PORCIÓN



10 MINUTOS

CALORÍAS
544

PROTEÍNA
36 GRAMOS

GRASAS
26G

CARBOHIDRATOS
49 GRAMOS

INGREDIENTES

- 1 taza (240 ml) de leche de anacardo, cáñamo o coco sin azúcar
- ½ taza (95 g) de espinacas o verduras de hoja verde congeladas
½ taza (60 g) de calabacín congelado
1 plátano pequeño congelado
1 cucharada de proteína de colágeno en polvo de vainilla limpia
¼ de aguacate, sin hueso y cortado en cubitos
1 cucharada de mantequilla de coco (se puede sustituir por otra mantequilla de frutos secos)
 - 1 cucharada de nibs de cacao

1-2 cucharadas de hojas de menta fresca (depende de qué tan mentolada la quieras)
1 cucharada de semillas de lino (semana n.º 1-2) o semillas de girasol (semana n.º 3-4)
1 cucharadita de extracto de vainilla
¼ cucharadita de sal marina
Opcional 1 dátil para endulzar

MÉTODO

Añade todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave.



ENSALADA DE POLLO CON ADEREZO DE SIDRA DE MANZANA

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, paleo, sin azúcar



4 PORCIONES



30 MINUTOS

CALORÍAS
562

PROTEÍNA
19 GRAMOS

GRASAS
48 GRAMOS

CARBOHIDRATOS
19 GRAMOS

INGREDIENTES

- Para la ensalada:
1 calabaza delicata, enjuagada y seca
2 tazas (40 g) de rúcula fresca
1 taza (230 g) de pechuga de pollo rostizada orgánica
1 cucharada de aceite de aguacate
2 dientes de ajo
 - ¼ de taza (30 g) de nueces picadas
 - ¼ de taza (45 g) de semillas de granada
 - sal marina, pimienta negra al gusto
 - 1 aguacate pelado y picado
- Para el aderezo:
- 1 taza (240 ml) de sidra de manzana (sin azúcar añadido)
 - ½ taza de aceite de oliva
 - 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
 - 2 cucharadas de chalotas picadas
 - 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
 - sal marina, pimienta negra al gusto

MÉTODO

Precaliente el horno a 425°F/220°C. Corte la calabaza delicata a lo largo por la mitad, retire las semillas y córtela en forma de media luna. Mezcle la calabaza con aceite de aguacate, ajo, sal marina, pimienta y sirope de arce (opcional) en una bandeja grande para hornear. Ásela a 220 °C durante 20 minutos, luego voltee y agregue las nueces. Ásela durante 10 minutos más o hasta que esté dorada. Mientras se asa la calabaza, combine la sidra de manzana, el vinagre de sidra de manzana y las chalotas picadas en una cacerola. Lleve a ebullición y luego cocine a fuego lento durante 8 minutos hasta que se reduzca a aproximadamente una taza. Retire del fuego y agregue el resto de los ingredientes del aderezo. En un tazón grande o fuente para servir, combine la rúcula, la calabaza asada, las nueces tostadas, las semillas de granada, el aguacate y el pollo. Rocíe con el aderezo y revuelva para cubrir uniformemente.



CICLO DE LAS SEMILLAS BOLAS DE FELICIDAD

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, paleo, sin azúcar refinado, vegano



12 PORCIONES



60 MINUTOS

CALORÍAS
166

PROTEÍNA
3,4 G

GRASAS
11 GRAMOS

CARBOHIDRATOS
15 GRAMOS

INGREDIENTES

1 taza (65 g) de semillas de calabaza (semana n.º 1 + n.º 2) o semillas de girasol (semana n.º 3 + n.º 4)

- ¼ de taza (40 g) de semillas de lino (semana n.º 1 + n.º 2) o semillas de sésamo (semana n.º 3 + n.º 4)

1 taza (150 g) de dátiles Medjool sin hueso y picados en trozos grandes

¼ de taza (60 g) de mantequilla cremosa de anacardos o almendras

- ¼ de taza (55 ml) de aceite de coco, derretido

¼ de taza (20 g) de hojuelas de coco sin azúcar

2 cucharadas de harina de coco

- ½ cucharadita de sal marina

MÉTODO

Añade todos los frutos secos y semillas a un procesador de alimentos y mezcla hasta obtener una mezcla similar a la harina. Retira y reserva.

Tritura los dátiles en el procesador de alimentos hasta formar una bola pegajosa. Agrega la mantequilla de cacahuete y el aceite de coco derretido y continúa triturando hasta obtener una consistencia cremosa.

Agregue nuevamente la harina de nueces/semillas molidas y el resto de los ingredientes y procese hasta que estén bien mezclados.

Retire la masa y forme bolitas.

Guárdalos en el refrigerador durante 2 semanas o en el congelador hasta 2 meses.

SEMANA #2 – FASE DE OVULACIÓN

VERANO

QUÉ SUCEDE/FISIOLOGÍA:

UN ÓVULO MADURO SE LIBERA DEL OVARIO.

LOS NIVELES DE ESTRÓGENO ALCANZAN SU PUNTO MÁXIMO Y LUEGO DESCENDEN LIGERAMENTE DESPUÉS DE LA OVULACIÓN.

LOS NIVELES DE TESTOSTERONA Y LH SON ALTOS.

CÓMO TE SIENTES:

MÁXIMA ENERGÍA, ALTA LIBIDO Y CONFIANZA.

NUTRICIÓN ÓPTIMA PARA ESTA FASE:

ANTIOXIDANTES: BAYAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS PARA COMBATIR EL ESTRÉS OXIDATIVO.

HIDRATACIÓN: MANTENER UNA INGESTA ELEVADA DE AGUA PARA FAVORECER EL METABOLISMO.

COMIDAS EQUILIBRADAS: ASEGÚRESE DE QUE LAS COMIDAS CONTENGAN UNA COMBINACIÓN DE PROTEÍNAS, GRASAS Y CARBOHIDRATOS PARA ESTABILIZAR EL AZÚCAR EN SANGRE.

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA: FRUTAS, VERDURAS Y CEREALES INTEGRALES PARA FAVORECER LA DIGESTIÓN.

- **HIERBAS + SUPLEMENTOS:**

TRÉBOL ROJO: APOYA LA SALUD REPRODUCTIVA.

ZINC: AYUDA EN LA OVULACIÓN Y LA PRODUCCIÓN DE HORMONAS.

MAGNESIO: AYUDA A LA RELAJACIÓN MUSCULAR Y A ESTABILIZAR EL ESTADO DE ÁNIMO.

- **MOVIMIENTO:**

ENTRENAMIENTOS DE ALTA INTENSIDAD: HIIT, SPINNING O ENTRENAMIENTO EN CIRCUITO PARA APROVECHAR LA MÁXIMA ENERGÍA.

ACTIVIDADES SOCIALES: DEPORTES GRUPALES O CLASES PARA FOMENTAR LA CONFIANZA Y LA SOCIABILIDAD.

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD: ESTIRAMIENTOS O PILATES PARA APOYAR LA RECUPERACIÓN MUSCULAR.

IDEAS DE RECETAS PARA LA FASE DE OVULACIÓN





QUINOA MACA GACHAS DE DESAYUNO

Sin gluten, sin lácteos, sin azúcar refinado, vegano



4 PORCIONES



20 MINUTOS

CALORÍAS
286

PROTEÍNA
8,2 G

GRASAS
9,6 G

CARBOHIDRATOS
43 GRAMOS

INGREDIENTES

- ½ taza (85 g) de quinua cruda; cámbiela por arroz de coliflor si evita los cereales
- ½ taza (125 g) de calabacín o coliflor en puré, procesados en un procesador de alimentos
- 2 tazas (480 ml) de leche de coco, anacardo o cáñamo sin azúcar
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- 2 cucharadas de chocolate negro (70% cacao o más)
- 1 cucharada de polvo de raíz de maca orgánica gelatinizada
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de sal marina
 - 1 taza (175 g) de fresas orgánicas frescas
 - 1 taza (65 g) de semillas de calabaza (semana n.º 1 + n.º 2) o semillas de girasol (semana n.º 3 + n.º 4)

MÉTODO

Asegúrese de que su calabacín o coliflor esté procesado en un procesador de alimentos hasta que tenga una consistencia parecida a la del "arroz". Agregue la quinua, la leche de nueces y la sal marina a una olla mediana y hierva, luego reduzca el fuego a fuego lento, cocinando durante el tiempo que recomiendan las instrucciones del paquete, generalmente 15 minutos aproximadamente. Una vez que esté a mitad de cocción, agregue el arroz de calabacín o de coliflor. Una vez que el líquido se haya absorbido casi por completo y la mezcla esté bien cocida, retire del fuego y agregue el cacao en polvo, el chocolate negro picado, el polvo de maca, el jarabe de arce y el extracto de vainilla. Cubrir con fresas frescas y semillas de calabaza o girasol. Conservar en un recipiente de vidrio en el refrigerador hasta por 4 días.



EL MEJOR VERDE SMOOTHIE SIEMPRE

*Sin gluten, sin lácteos, paleo, sin cereales,
sin azúcar refinado, opción vegana*



1 PORCIÓN



5 MINUTOS

CALORÍAS
597

PROTEÍNA
38 GRAMOS

GRASAS
37 GRAMOS

CARBOHIDRATOS
39 GRAMOS

INGREDIENTES

½ taza (120 ml) de leche de anacardo, coco, cáñamo o nuez de Brasil (use menos para preparar un batido o más si prefiere una consistencia más líquida)
1 porción de proteína de colágeno en polvo de vainilla
1 cucharada colmada de polvo de linaza
¼ de aguacate, sin hueso y picado
1 dátil sin hueso y picado

- 1 taza (190 g) de espinacas o verduras de hoja verde congeladas
- ½ plátano pequeño congelado o ½ taza de bayas congeladas

1 cucharadita de canela
½ cucharadita de extracto de vainilla
¼ cucharadita de sal marina

MÉTODO

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad hasta obtener una mezcla suave y cremosa.



¡VIVA LA COL RIZADA! ENSALADA CESAR

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, sin azúcar refinado



3 PORCIONES



15 MINUTOS

CALORÍAS
579

PROTEÍNA
30 GRAMOS

GRASAS
41 GRAMOS

CARBOHIDRATOS
28 GRAMOS

INGREDIENTES

Para la ensalada
1 manojo grande de col rizada lacinato orgánica, despalillada, picada, enjuagada y seca
1 cabeza de lechuga romana, picada, enjuagada y seca
Opcional: 2 tazas de pollo rostizado orgánico desmenuzado, salmón ahumado salvaje, camarones a la parrilla o garbanzos asados
1 aguacate grande, en rodajas
Para el aderezo de miso y tahini
¼ de taza (60 ml) de jugo de limón fresco
¼ de taza colmada de tahini molido
¼ de taza (60 ml) de aceite de oliva virgen extra
2 cucharadas de pasta de miso de garbanzos
2 cucharaditas de jarabe de arce puro
2 cucharaditas de cebolla en polvo
1 cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de sal marina
Pimienta negra al gusto

MÉTODO

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora de alta velocidad hasta obtener una mezcla suave y cremosa.



AYUDANTE HORMONAL CHOCOLATE CALIENTE

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, paleo, sin azúcar refinado, vegano



1 PORCIÓN



15 MINUTOS

CALORÍAS
429

PROTEÍNA
5,8 G

GRASAS
27 GRAMOS

CARBOHIDRATOS
40 GRAMOS

INGREDIENTES

1 ½ tazas de leche no láctea, como la de nuez de Brasil, anacardo, coco o cáñamo

1 cucharada de aceite de coco orgánico

- 1 oz (28 g) de chocolate negro orgánico

1-2 dátiles sin hueso y picados (se pueden sustituir por 1-2 cucharaditas de jarabe de arce puro)

- 1 cucharada colmada de cacao en polvo
- 1 cucharadita de polvo de raíz de maca orgánica
- ½ cucharadita de extracto de vainilla

½ cucharadita de canela de Ceilán

Una pizca de sal marina

- Refuerzo adaptógeno opcional, como polvo de hongo reishi o chaga

MÉTODO

Añade el aceite de coco y los cuadrados de chocolate negro a una olla pequeña a fuego medio.

Una vez derretido, agregue los ingredientes restantes y caliente hasta que esté humeante (sin hervir), revolviendo con frecuencia.

Vierta en una licuadora de alta velocidad y presione hasta que quede cremoso y espumoso.

SEMANA #3 – FASE LÚTEA

CAER

QUÉ SUCEDE/FISIOLOGÍA:

EL CUERPO SE PREPARA PARA UN POSIBLE EMBARAZO, CON EL AUMENTO DE PROGESTERONA PARA MANTENER EL REVESTIMIENTO UTERINO. SI NO SE PRODUCE UN EMBARAZO, LOS NIVELES DE PROGESTERONA Y ESTRÓGENO DISMINUYEN, DANDO LUGAR AL SIGUIENTE CICLO MENSTRUAL.

CÓMO TE SIENTES:

CAMBIOS DE HUMOR, HINCHAZÓN Y SÍNTOMAS PREMENSTRUALES (SPM).

NUTRICIÓN ÓPTIMA PARA ESTA FASE:

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS: BATATAS, CEREALES INTEGRALES Y LEGUMBRES PARA CONTROLAR LOS ANTOJOS Y ESTABILIZAR EL ESTADO DE ÁNIMO.

ALIMENTOS RICOS EN MAGNESIO: FRUTOS SECOS, SEMILLAS Y CHOCOLATE NEGRO PARA REDUCIR LA HINCHAZÓN Y MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO.

VITAMINA B6: PLÁTANOS, PATATAS Y GARBANZOS PARA APOYAR LA PRODUCCIÓN DE PROGESTERONA.

ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3: SALMÓN, SEMILLAS DE LINO Y SEMILLAS DE CHÍA PARA REDUCIR LA INFLAMACIÓN Y FAVORECER EL ESTADO DE ÁNIMO.

HIDRATACIÓN: MANTENGA LA INGESTA DE LÍQUIDOS PARA AYUDAR CON LA HINCHAZÓN Y LA DIGESTIÓN.

• HIERBAS + SUPLEMENTOS:

SAUZGATILLO (VITEX): FAVORECE LOS NIVELES DE PROGESTERONA Y ALIVIA LOS SÍNTOMAS DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL.

CALCIO: REDUCE LOS CAMBIOS DE HUMOR Y LA RETENCIÓN DE AGUA.

VITAMINA E: ALIVIA LA SENSIBILIDAD Y LOS CALAMBRES EN LOS SENOS.

• MOVIMIENTO:

EJERCICIO MODERADO: CAMINAR, TROTAR SUAVEMENTE O REALIZAR EJERCICIOS DE INTENSIDAD MODERADA PARA CONTROLAR LOS NIVELES DE ENERGÍA.

YOGA: CONCÉNTRASE EN EL YOGA RESTAURATIVO Y YIN PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y PROMOVER LA RELAJACIÓN.

IDEAS DE RECETAS PARA LA FASE LÚTEA





PAN DE PLÁTANO AVENA CON NUEZ

Sin gluten, sin lácteos, sin azúcar refinado, vegano



2 PORCIONES



10 MINUTOS

CALORÍAS
541

PROTEÍNA
24 GRAMOS

GRASAS
27 GRAMOS

CARBOHIDRATOS
55 GRAMOS

INGREDIENTES

2 tazas (5490 ml) de leche de coco, cáñamo, anacardo o almendras sin azúcar
1 taza (80 g) de avena germinada sin gluten (sustituya el arroz de coliflor si no digiere bien los granos o tiene un problema de tiroides)
1 plátano maduro, machacado
¼ de taza (15 g) de nueces picadas

- 1 cucharada de jarabe de arce puro

1 cucharada de mantequilla de nueces cremosa
1 cucharada de ghee de animales alimentados con pasto
1 cucharadita de canela
1 cucharadita de extracto de vainilla
Una pizca de sal marina
1 porción de proteína de colágeno en polvo

MÉTODO

En una olla mediana, hierva la leche. Agregue la avena y revuelva bien, reduciendo el fuego a fuego lento durante unos 5 minutos. Incorpore el puré de plátano, las nueces, la canela, la vainilla y la sal marina. Continúe cocinando hasta que se absorba la mayor parte del líquido (unos 2-3 minutos). Retire del fuego y agregue el polvo de colágeno.



BATATA Y COL RIZADA ENSALADA CON GARBANZOS

Sin gluten, sin lácteos, sin azúcar refinado, vegano



3 PORCIONES



40 MINUTOS

CALORÍAS
476

PROTEÍNA
16 GRAMOS

GRASAS
19 GRAMOS

CARBOHIDRATOS
65 GRAMOS

INGREDIENTES

- Para la ensalada
- 1 batata grande, pelada y cortada en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- ½ cucharadita de comino
- Sal y pimienta al gusto
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 4 tazas de col rizada picada
- ¼ de taza (40 g) de arándanos secos
 - ¼ de taza (15 g) de semillas de calabaza (pepitas)
 - Para el aderezo:
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

MÉTODO

Precaliente el horno a 400°F (200°C). En un tazón grande, mezcle los cubos de boniato con aceite de oliva, pimentón ahumado, comino, sal y pimienta hasta que estén bien cubiertos. Extiéndalos en una bandeja para hornear en una sola capa y áselos durante 20-25 minutos, o hasta que estén tiernos y ligeramente dorados. Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, el vinagre de sidra de manzana, la mostaza de Dijon, la miel (si se usa), la sal y la pimienta para preparar el aderezo. En una ensaladera grande, combine las batatas asadas, los garbanzos, la col rizada picada, los arándanos secos y las semillas de calabaza. Rocíe el aderezo sobre la ensalada y revuelva suavemente para combinar.



GLASEADO CON JENGIBRE Y MISO SALMÓN

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, sin azúcar refinado



2 PORCIONES



35 MINUTOS

CALORÍAS
506

PROTEÍNA
32 GRAMOS

GRASAS
25 GRAMOS

CARBOHIDRATOS
46 GRAMOS

INGREDIENTES

- Para el salmón + brócoli
 - 2 cucharadas de aceite de aguacate o ghee de animales alimentados con pasto
 - 1 cabeza grande de brócoli, enjuagada, seca y cortada en floretes
 - 2 filetes de salmón salvaje (unos 400 g)
 - 2 dientes de ajo picados
 - Sal marina + pimienta negra al gusto

 - Para la salsa de miso y jengibre
 - Jugo de 1 lima
 - 2 cucharadas de jarabe de arce
 - 2 cucharaditas de jengibre picado
 - ¼ de taza (60 g) de pasta de miso de garbanzos
 - ¼ de taza (60 ml) de agua caliente
 - ¼ de taza (15 g) de nueces picadas
- Espolvorear con canela o sal marina en escamas.

MÉTODO

Precaliente el horno a 425 F y cúbralo con papel pergamino. Extiende los ramilletes de brócoli uniformemente sobre papel vegetal y cúbrelos con 1 o 2 cucharadas de aceite de aguacate o ghee de pasto derretido. Únalos con ajo, sal marina y pimienta negra y ásalos durante 15 minutos.

1. Bate los ingredientes de la salsa de miso y jengibre mientras horneas el brócoli y reserva.

Después de 15 minutos, retira la bandeja del horno y coloca los filetes de salmón salvaje, con la piel hacia abajo, entre el brócoli. Vierta la salsa de miso sobre el brócoli y el salmón y espolvoree sal marina y pimienta sobre el salmón. Asar en el horno durante 8-10 minutos más, hasta que los filetes estén cocidos y el brócoli esté tierno.



MASA DE GALLETAS DE GARBANZOS CON CHISPAS DE CHOCOLATE Y MANTEQUILLA DE MANÍ

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, sin azúcar refinado



8 PORCIONES



15 MINUTOS

CALORÍAS
293

PROTEÍNA
10 GRAMOS

GRASAS
14 GRAMOS

CARBOHIDRATOS
34 GRAMOS

INGREDIENTES

- 1 lata de garbanzos orgánicos, enjuagados y escurridos
- ½ taza de mantequilla de maní cremosa orgánica
- ¼ taza de jarabe de arce
- ½ cucharadita de sal marina
- ½ taza de chocolate negro picado o chispas de chocolate (70% cacao o más)
- Opcional: 2-4 cucharadas de harina de almendras o de avena si prefiere una consistencia de masa de galletas más espesa y seca.

MÉTODO

Añade todos los ingredientes excepto el chocolate a un procesador de alimentos o licuadora de alta velocidad y mezcla hasta obtener una mezcla cremosa y suave.

Incorpore los trozos o chispas de chocolate negro con una espátula hasta que estén mezclados de manera uniforme.

Espolvorea con más sal marina si lo deseas. Conserva en el refrigerador hasta una semana.

SEMANA #4 – FASE MENSTRUAL

INVIERNO

QUÉ SUCEDE/FISIOLOGÍA:

EL REVESTIMIENTO DEL ÚTERO SE DESPRENDE, LO QUE PROVOCA EL SANGRADO MENSTRUAL.

LOS NIVELES DE ESTRÓGENO Y PROGESTERONA ESTÁN EN SU NIVEL MÁS BAJO.

LA FSH (HORMONA FOLÍCULO ESTIMULANTE) COMIENZA A AUMENTAR, PREPARÁNDOSE PARA EL SIGUIENTE CICLO.

CÓMO TE SIENTES:

- FATIGA, FALTA DE ENERGÍA, CALAMBRES Y MAL HUMOR.

NUTRICIÓN ÓPTIMA PARA ESTA FASE:

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO: ESPINACAS, CARNES MAGRAS Y LEGUMBRES PARA REPONER EL HIERRO PERDIDO.

HIDRATACIÓN: BEBA MUCHA AGUA PARA MANTENERSE HIDRATADO Y AYUDAR CON LA HINCHAZÓN.

ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS: JENGIBRE, CÚRCUMA Y BAYAS PARA REDUCIR LOS CALAMBRES Y LA INFLAMACIÓN.

ALIMENTOS RECONFORTANTES: SOPAS Y GUIOS CÁLIDOS Y NUTRITIVOS QUE BRINDAN COMODIDAD Y NUTRIENTES.

VITAMINA C: LAS FRUTAS CÍTRICAS, LOS PIMIENTOS MORRONES Y EL BRÓCOLI MEJORAN LA ABSORCIÓN DE HIERRO Y APOYAN LA FUNCIÓN INMUNOLÓGICA.

- HIERBAS + SUPLEMENTOS:

JENGIBRE: REDUCE LOS CALAMBRES Y LA INFLAMACIÓN.

SUPLEMENTO DE HIERRO: AYUDA A REPONER LOS NIVELES DE HIERRO PERDIDOS DURANTE LA MENSTRUACIÓN.

ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3: REDUCEN LA INFLAMACIÓN Y ALIVIAN EL DOLOR MENSTRUAL.

- MOVIMIENTO:

EJERCICIO SUAVE: CAMINAR, ESTIRARSE O HACER YOGA SUAVE PARA PROMOVER LA CIRCULACIÓN Y REDUCIR LOS CALAMBRES.

YOGA RESTAURATIVO: CONCÉNTRASE EN POSTURAS QUE ALIVIEN LAS MOLESTIAS MENSTRUALES.

EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN: RESPIRACIÓN PROFUNDA PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y MEJORAR EL BIENESTAR GENERAL.

IDEAS DE RECETAS PARA LA FASE MENSTRUAL





TAZÓN DE BATIDO DE CHOCOLATE Y FUDGE DE CHAGA

Sin gluten, sin lácteos, sin azúcar refinado, paleo, sin cereales



1 PORCIÓN



10 MINUTOS

CALORÍAS
335

PROTEÍNA
45 GRAMOS

GRASAS
23 GRAMOS

CARBOHIDRATOS
55 GRAMOS

INGREDIENTES

- 1 taza (240 ml) de leche de cáñamo, almendras, coco, anacardos u otra leche no láctea sin azúcar (agregue más si desea una consistencia más líquida)
- 1 taza (190 g) de espinacas congeladas
½ taza (50 g) de coliflor congelada o (al vapor)
½ plátano congelado
1 porción de proteína de colágeno en polvo de chocolate
1 cucharada colmada de cacao en polvo
1 cucharada de nibs de cacao
1 cucharada de semillas de girasol
1 cucharada de mantequilla de maní natural
1 porción de polvo de hongo chaga
1 dátil sin hueso y picado
1 pizca de canela de Ceilán
¼ cucharadita de sal marina

MÉTODO

Añade todos los ingredientes a una licuadora de alta velocidad y mezcla hasta que quede suave y cremoso. Vierta en un bol.



CHILI DE POLLO Y CALABAZA

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, paleo, sin azúcar refinado



4 PORCIONES



30 MINUTOS

CALORÍAS
420

PROTEÍNA
43 GRAMOS

GRASAS
14 GRAMOS

CARBOHIDRATOS
34 GRAMOS

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de ghee de animales alimentados con pasto
- 1 cebolla dulce, pelada y picada
1 ½ lbs (680 g) de muslos de pollo orgánicos, deshuesados y sin piel, picados
4 dientes de ajo picados
1 cucharada de chile en polvo
1 cucharadita de orégano seco
1 cucharadita de jengibre molido
1 cucharadita de sal marina
½ cucharadita de canela molida
2 hojas de laurel
Pimienta negra al gusto
2 zanahorias grandes, picadas
2 batatas grandes, peladas y picadas
1 lata de 15 oz (425 g) de puré de calabaza orgánico
3 tazas de caldo de huesos orgánico
2 tazas (840 ml) de verduras de hoja verde picadas
Cilantro para aderezar

MÉTODO

Calienta el ghee de animales alimentados con pasto en una olla grande a fuego medio. Agrega la cebolla picada y cocina de 5 a 10 minutos, hasta que esté transparente. Agregue el pollo picado y dore durante 3 a 5 minutos, hasta que salga mucho líquido.

Incorpore todos los condimentos y cocine durante 1 o 2 minutos, hasta que desprendan una fragancia.

Incorpore las zanahorias, los boniatos, el puré de calabaza y el caldo de huesos, tape y deje hervir. Reduzca el fuego a bajo y cocine durante 30 minutos, hasta que el chile espese y las verduras estén tiernas.

Retirar del fuego y espolvorear con cilantro fresco.



ALBÓNDIGAS ITALIANAS CON CALABAZA FIDEOS DE CALABAZA

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, paleo, sin azúcar refinado



4 PORCIONES



30 MINUTOS

CALORÍAS
519

PROTEÍNA
39 GRAMOS

GRASAS
30 GRAMOS

CARBOHIDRATOS
25 GRAMOS

INGREDIENTES

- Albóndigas:
1 libra de carne molida de res alimentada con pasto
 - ¼ taza de perejil finamente picado
 - ¼ taza de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de sal
 - ½ cucharadita de pimienta negra
 - ½ cucharadita de orégano seco
 - ½ cucharadita de albahaca seca

Para cocinar:

- 2 cucharadas de ghee de animales alimentados con pasto (o aceite de coco orgánico)
- 1 taza (240 ml) de caldo orgánico de res o pollo
 - ½ taza (120 ml) de leche de coco (entera, de lata)
 - Sal y pimienta al gusto

Fideos:

- 1 calabaza mediana, cortada en espiral en fideos

MÉTODO

En un tazón grande, combine la carne molida, el perejil, la cebolla, el ajo, la sal, la pimienta, el orégano y la albahaca. Mezcle bien y forme bolitas (de 2,5 a 3,8 cm).

Calienta el ghee en una sartén grande a fuego medio-alto. Dora las albóndigas por todos lados.

Añade el caldo a la sartén, deja que hierva y luego baja el fuego a fuego lento.

Tapar y cocinar durante 10 minutos. Destape, añada la leche de coco y sazone con sal y pimienta. Cocine a fuego lento durante 2-3 minutos.

Añade los fideos de calabaza a la sartén y cocínelos durante 1 o 2 minutos hasta que estén tiernos.

Sirva inmediatamente, asegurándose de que cada plato tenga albóndigas, fideos y salsa.



1 HUEVO PAN SHAKSHUKA

Sin gluten, sin lácteos, sin cereales, paleo, sin azúcar refinado



4 PORCIONES



30 MINUTOS

CALORÍAS
423

PROTEÍNA
19 GRAMOS

GRASAS
25 GRAMOS

CARBOHIDRATOS
36 GRAMOS

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de ghee de animales alimentados con pasto
- 1 cebolla amarilla, pelada y picada
1 pimiento rojo picado
4 dientes de ajo picados
2 cucharadas de pasta de tomate
1 cucharadita de sal marina
1 cucharadita de comino
½ cucharadita de pimentón ahumado
¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
Pimienta negra al gusto
1 lata grande (28 oz) de tomates triturados, preferiblemente asados al fuego
1 puñado grande de verduras picadas (1-2 tazas)
1 puñado de cilantro/perejil fresco picado o mezcla
6 huevos grandes de gallinas criadas en pastura
1 aguacate grande, picado

MÉTODO

Precalienta el horno a 190 °C. Calienta el ghee en una sartén grande apta para horno a fuego medio. Agrega cebolla picada, pimiento, ajo y sal marina. Cocina de 5 a 10 minutos hasta que esté transparente.

Añade la pasta de tomate, el comino, el pimentón, las hojuelas de pimiento rojo y la pimienta negra. Remueve hasta que desprenda aroma, aproximadamente 1 o 2 minutos.

Agregue los tomates triturados, revuelva y deje hervir a fuego lento durante 5 minutos hasta que espese y burbujee.

Apaga el fuego y agrega las hierbas y las verduras de hoja verde.

Haz hoyos en la mezcla con una cuchara y casca los huevos. Espolvorea con sal marina y pimienta.

Transfiera la sartén al horno y hornee durante 12 minutos hasta que las claras estén opacas y las yemas estén suaves.