

# CHECK-LIST HORMONAL:

**Los Alimentos y Hábitos  
que la Ciencia recomienda**



# ALIMENTACIÓN

## RECOMENDADA

**Los alimentos y hábitos que la ciencia recomienda**

### Prioriza la Calidad del Sueño:

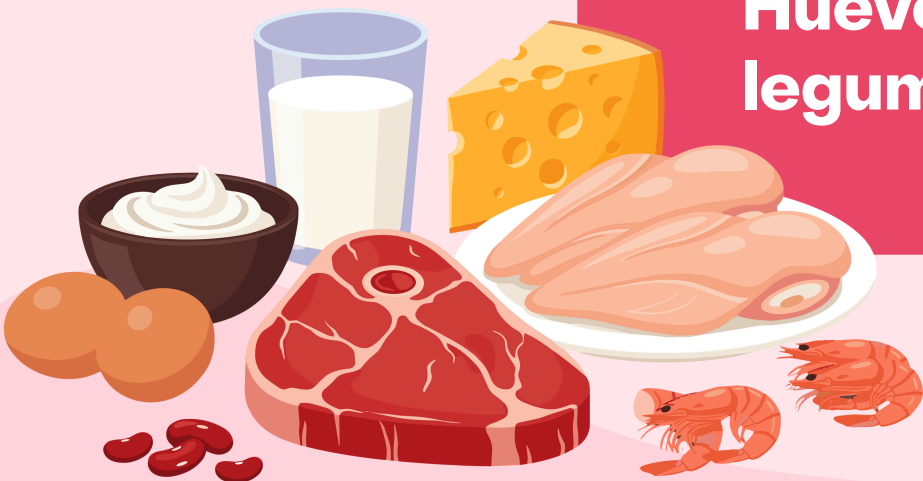
**Aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos (nueces, almendras), semillas (chía, lino, cáñamo), pescado graso (salmón, sardinas, caballa – ricos en Omega-3).**



**Fundamento Científico:** Las grasas, especialmente el colesterol (que proviene de la dieta o se sintetiza internamente), son el precursor fundamental para la síntesis de todas las hormonas esteroideas (estrógenos, progesterona, testosterona, cortisol). Los Omega-3 tienen propiedades antiinflamatorias que benefician la función celular y la comunicación hormonal. (Referencia: "Role of dietary fatty acids in steroid hormone synthesis" – revisión de literatura médica).

### Proteínas de Calidad:

**Huevos, pollo, pavo, pescado, legumbres, tofu, quinoa.**



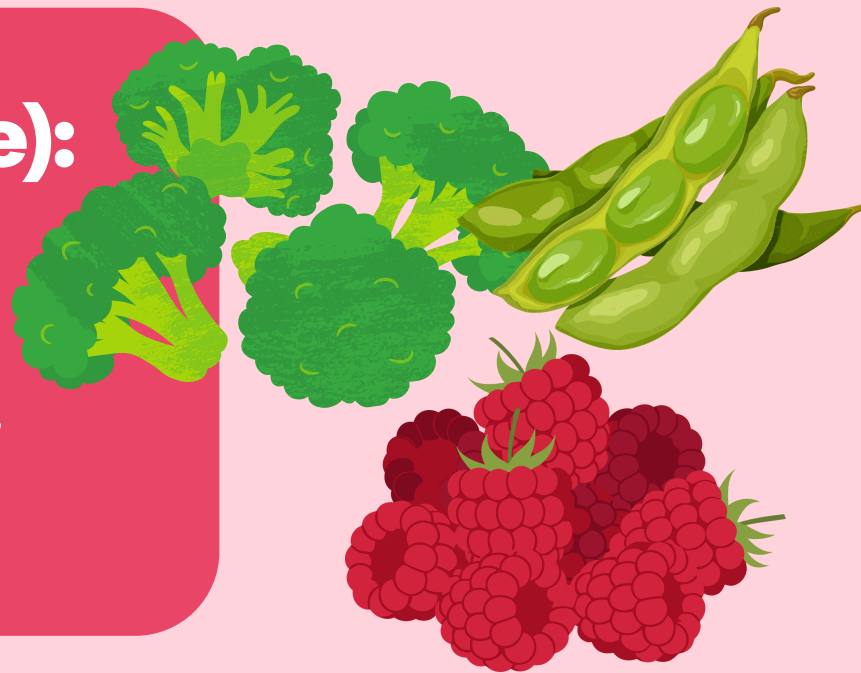
**Fundamento Científico:** Aportan aminoácidos esenciales para la síntesis de neurotransmisores (que influyen en el estado de ánimo y la regulación hormonal) y enzimas involucradas en el metabolismo hormonal. Ayudan a estabilizar la glucosa, previniendo picos de insulina. (Referencia: "Impact of protein intake on glucose metabolism and satiety" – estudios nutricionales).



# Los alimentos y hábitos que la ciencia recomienda

## Fibra (soluble e insoluble):

Vegetales de hoja verde, brócoli, coliflor, manzanas, peras, frutos rojos, legumbres, semillas de lino molidas.



**Fundamento Científico:** La fibra soluble ayuda a modular la absorción de glucosa, mejorando la sensibilidad a la insulina. La fibra insoluble y soluble favorecen la eliminación de estrógenos metabolizados a través de las heces, previniendo la recirculación y el exceso de estrógenos. (Referencia: "Dietary fiber and its impact on estrogen metabolism and insulin sensitivity" – investigación en salud digestiva y hormonal).

## Alimentos Ricos en Magnesio:

Espinacas, almendras, aguacate, chocolate negro, semillas de calabaza.



**Fundamento Científico:** El magnesio es un cofactor en más de 300 reacciones enzimáticas, incluyendo la síntesis de neurotransmisores y la regulación del estrés. Se ha demostrado su eficacia en la reducción de síntomas del SPM y en la mejora de la calidad del sueño. (Referencia: "Magnesium supplementation in the treatment of premenstrual syndrome" – estudios clínicos).

## Alimentos Fermentados (Probióticos):

Kéfir, yogur natural, chucrut, kimchi.



**Fundamento Científico:** Contribuyen a un microbioma intestinal saludable. La "estroboloma" (el conjunto de bacterias intestinales que metabolizan estrógenos) juega un papel crucial en la regulación de los niveles de estrógenos circulantes. Un desequilibrio puede llevar a un exceso de estrógenos. (Referencia: "The gut microbiome and estrogen metabolism" – investigación en microbioma).

# TIPS PRÁCTICOS

## BASADOS EN HáBITOS Y CIENCIA

### Los alimentos y hábitos que la ciencia recomienda

#### Prioriza la Calidad del Sueño:

**TIP:** Establece un horario de sueño regular, crea un ambiente oscuro y fresco en tu habitación, y evita pantallas al menos una hora antes de dormir.



**Fundamento Científico:** La interrupción del sueño afecta directamente el eje Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal (HPA), elevando el cortisol y desregulando la leptina y la ghrelina (hormonas del hambre). (Referencia: Neuroendocrinology of sleep and circadian rhythms).

#### Gestión del Estrés Crónico:

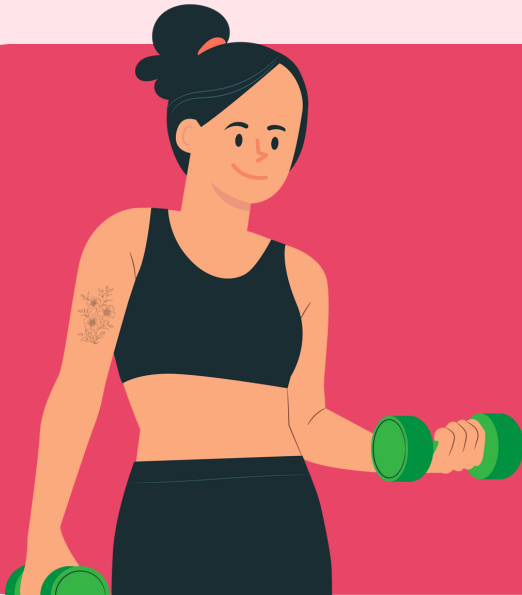
**TIP:** Incorpora prácticas diarias como la meditación, la respiración profunda, el yoga o pasar tiempo en la naturaleza.



**Fundamento Científico:** El estrés crónico mantiene altos los niveles de cortisol, lo que puede "robar" precursores hormonales (la "teoría del robo de pregnenolona") que se usarían para progesterona y otras hormonas sexuales, exacerbando síntomas del SPM o desequilibrios. (Referencia: "Stress and the HPA axis: interactions with the reproductive system").



# Los alimentos y hábitos que la ciencia recomienda



## Movimiento Consciente:

**TIP:** Combina ejercicio de fuerza moderado (2-3 veces/semana) con actividades de bajo impacto (caminar, yoga, pilates).

**Fundamento Científico:** El ejercicio regular mejora la sensibilidad a la insulina. Sin embargo, el ejercicio de alta intensidad crónico sin adecuada recuperación puede elevar el cortisol y afectar negativamente el ciclo menstrual, especialmente en mujeres con bajo peso o alto estrés. (Referencia: ACSM position stand on exercise and menstrual dysfunction).

## Reduce la Exposición a Disruptores Endocrinos (EDCs):



**TIP:** Usa recipientes de vidrio para calentar alimentos, elige productos de cuidado personal y de limpieza "libres de fragancia" y sin ftalatos/parabenos. Evita utensilios de cocina antiadherentes dañados.

**Fundamento Científico:** Los EDCs son sustancias químicas que interfieren con la síntesis, secreción, transporte, acción, o eliminación de hormonas naturales, afectando el desarrollo, la reproducción, la función neurológica e inmunitaria. (Referencia: Endocrine Society Scientific Statements on Endocrine-Disrupting Chemicals).

## Hidratación Adecuada:

**TIP:** Bebe suficiente agua pura a lo largo del día.



**Fundamento Científico:** Aunque simple, la hidratación es crucial para todos los procesos metabólicos, incluyendo el transporte y la eliminación de hormonas y toxinas. (Referencia: Basic physiology and biochemistry of water balance). Referencia: "The gut microbiome and estrogen metabolism" – investigación en microbioma).

# CONSULTA A TU GINECO

Y sígueme para más consejos  
de salud femenina.

