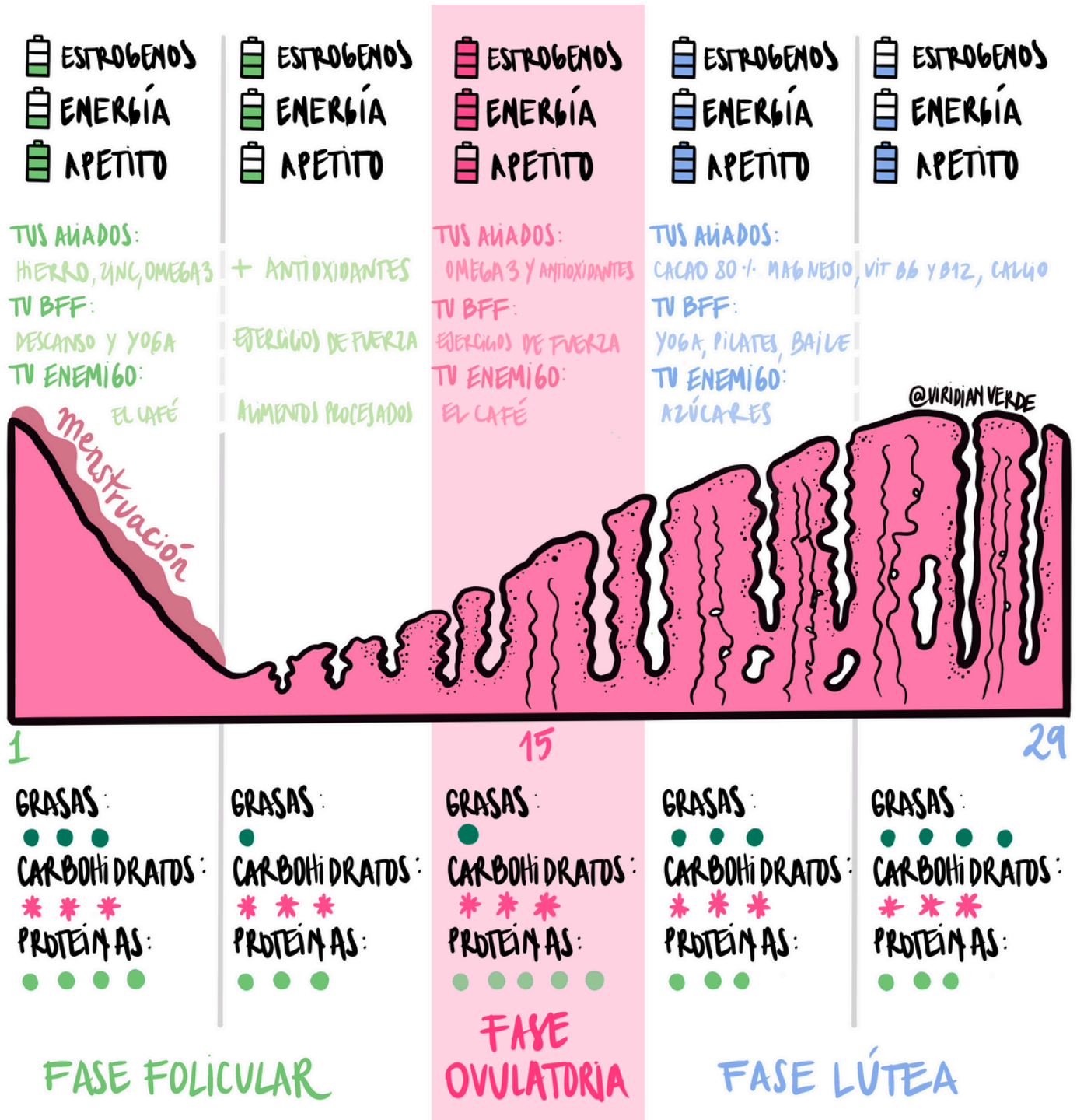


GUÍA PARA ENTENDER TU CICLO MENSTRUAL



GUÍA PARA ENTENDER TU ALIMENTACIÓN DURANTE TU CICLO MENSTRUAL

FASE FOLICULAR

PROTEÍNAS Y GRASAS SANDBABVES

apoyan la síntesis hormonal y el desarrollo folicular



huevos



pollo



pescado



aguacate



aceite de Oliva



frutas

CARBOHIDRATOS

complejos y saludables

ALIMENTOS RICOS EN ZINC:

apoyan la ovulación



Semillas de Calabaza



Maizcitos



Carne de Res

FASE OVULATORIA

ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Reduce la inflamación y apoya la salud ovárica



Salmon



Sardinias



Semillas de lino



Nueces

CARBOHIDRATOS

complejos y saludables



Camote

ANTIOXIDANTES

protegen contra el estrés oxidativo durante la ovulación (frutas y verduras coloridas)



Arandanos (Bayas)



frambuesas



Zanahoria



limón (cítricos)

FASE LÚTEA

VITAMINA B6 Y B12

apoyan el equilibrio hormonal y la producción de neurotransmisores



pollo



Pescados



Garbanzos



Plátanos



espinaca

CALCIO

Reduce los síntomas del SPM



Queso de Cabra



Sésamo



Almendras



hojas verdes

MAGNESIO

ayuda a reducir los calambres menstruales y los síntomas del SPM



Chocolate Oscuro



frutos Secos



Semillas

CARBOHIDRATOS

complejos y saludables



arroz



pan integral