

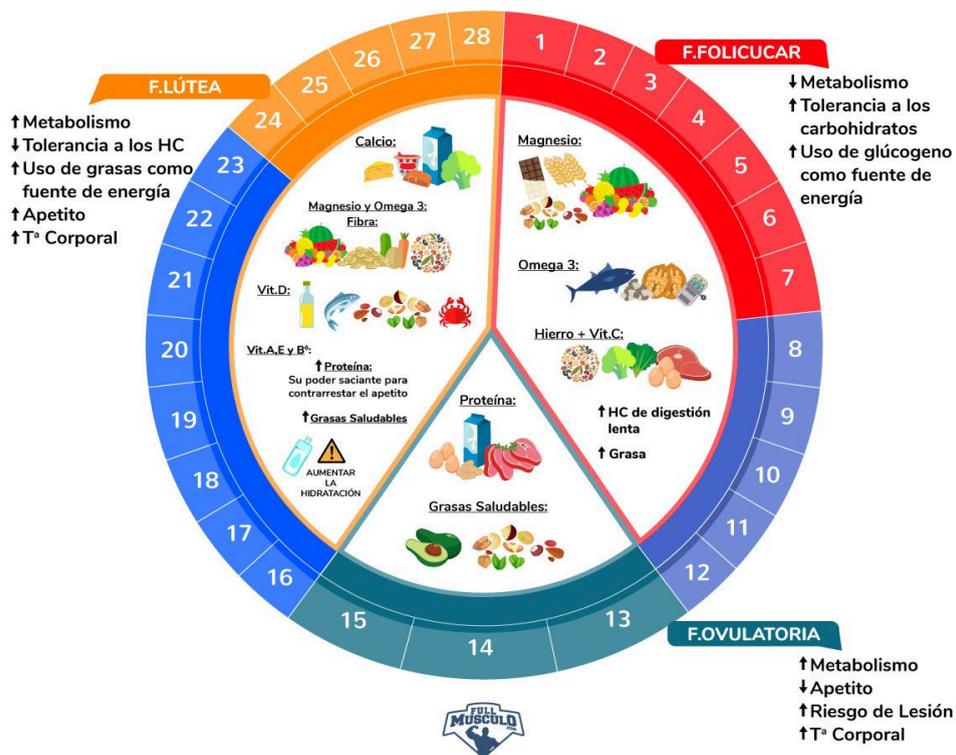
# Ciclo menstrual y alimentación



Lo prometido es deuda, así que aquí tienes un contenido completo y visual para un PDF que te ayudará a comprender y acompañar tu ciclo menstrual a través de la alimentación, con especial enfoque en la fase lútea.

## 🌀 Resumen de las fases del ciclo menstrual

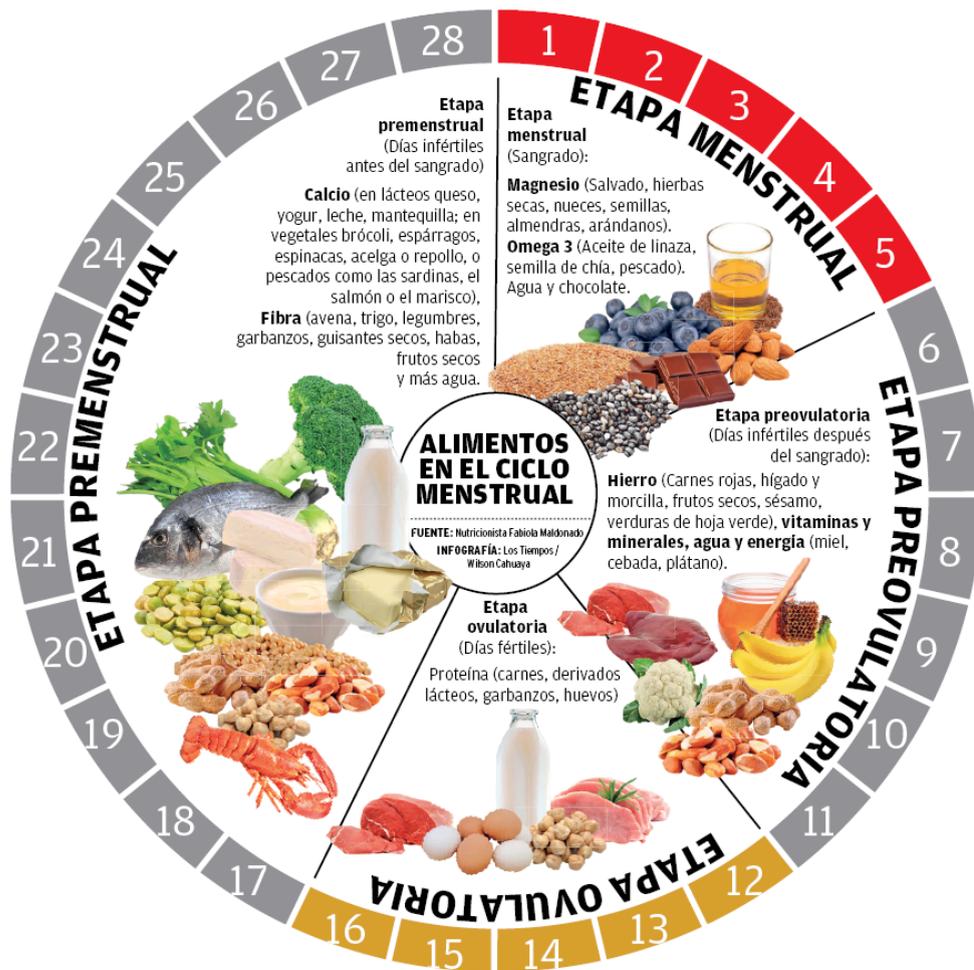
1. **Fase Menstrual (Días 1-5):** Comienza el ciclo con el sangrado menstrual. Los niveles hormonales están bajos, lo que puede generar cansancio y molestias.
2. **Fase Folicular (Días 1-13):** Aumentan los estrógenos, mejorando la energía y el estado de ánimo. Es un buen momento para iniciar proyectos y actividades.
3. **Ovulación (Día 14):** Liberación del óvulo. Los niveles de estrógeno alcanzan su pico, y es posible sentir un aumento en la libido y la vitalidad.
4. **Fase Lútea (Días 15-28):** La progesterona predomina. Puede haber síntomas premenstruales como hinchazón, irritabilidad o antojos.



Fase	Días aproximados	Hormonas clave	Cómo te puedes sentir
Menstrual	1-5	↓ Estrógeno, ↓ Prog.	Cansancio, dolor, introspección
Folicular	6-13	↑ Estrógeno	Energía, motivación, claridad
Ovulación	14-15	Pico de Estrógeno	Libido alta, sociable, creativa
Lútea	16-28	↑ Progesterona	Irritable, antojos, bajón emocional

## Alimentación recomendada en cada fase

- **Fase Menstrual:** Prioriza alimentos ricos en hierro (legumbres, carnes magras) y vitamina C (cítricos, kiwi) para compensar la pérdida de sangre y mejorar la absorción del hierro.
- **Fase Folicular:** Incluye carbohidratos complejos (avena, arroz integral) y proteínas magras para apoyar el aumento de energía y la renovación celular.
- **Ovulación:** Consume alimentos ricos en antioxidantes (frutas y verduras de colores vivos) y omega-3 (pescados grasos) para apoyar la salud reproductiva.
- **Fase Lútea:** Opta por alimentos de bajo índice glucémico (verduras, legumbres) y ricos en magnesio (nueces, semillas) para estabilizar el estado de ánimo y reducir los antojos.



July 17

## Menú semanal especial para la fase lútea

Lunes:

- **Desayuno:** Avena cocida con plátano y nueces.
- **Almuerzo:** Ensalada de lentejas con espinacas y zanahoria.
- **Cena:** Salmón al horno con brócoli al vapor.

**Martes:**

- **Desayuno:** Tostadas integrales con aguacate y huevo.
- **Almuerzo:** Quinoa con verduras asadas y garbanzos.
- **Cena:** Crema de calabaza y ensalada verde. [lakotex.com.gt](https://www.lakotex.com.gt)+5El País+5Instagram+5

**Miércoles:**

- **Desayuno:** Yogur natural con semillas de chía y frutos rojos.
- **Almuerzo:** Arroz integral con tofu y verduras salteadas.
- **Cena:** Tortilla de espinacas con ensalada de tomate. [El País](#)

**Jueves:**

- **Desayuno:** Smoothie de espinaca, plátano y leche vegetal.
- **Almuerzo:** Pasta integral con salsa de tomate natural y atún.
- **Cena:** Sopa de lentejas y pan integral.

**Viernes:**

- **Desayuno:** Pan integral con mantequilla de almendra y rodajas de manzana.
- **Almuerzo:** Cuscús con garbanzos, pasas y zanahoria rallada.
- **Cena:** Puré de batata y ensalada de rúcula.

**Sábado:**

- **Desayuno:** Porridge de avena con canela y pera.
- **Almuerzo:** Hamburguesa de lentejas con ensalada de col.
- **Cena:** Crema de calabacín y tostadas integrales.

**Domingo:**

- **Desayuno:** Tortitas de avena con frutos del bosque.
- **Almuerzo:** Paella de verduras y ensalada mixta.
- **Cena:** Sopa de miso con tofu y algas.

## Menú Fase Lútea

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<b>Desayuno</b> Sin azúcares y sin edulcorantes	Tortilla de bonito Té rojo con canela	Yogurt natural con semillas de chia y lino molidas	Tortilla con jamón magro 	Tostada de jamón serrano con tomate natural	Yogurt natural con frutos secos y cacao Infusión	Frutas diversas con yogurt  Frutos secos crudos	Yogurt natural con nueces Té verde con menta
<b>Almuerzo</b> Sin azúcares y sin edulcorantes	Fruta	Frutos secos crudos	Té verde con menta	Yogurt natural	Tabla de jamón serrano	Fruta	Fruta
<b>Comida</b> Sin pan Sin harinas Sin postre	Verduras salteadas Ternera a la plancha	Ensalada de hortalizas con garbanzos	Brócoli Pavo al ajillo Infusión digestiva	Ensalada mixta Dorada al horno	Puré de verduras Conejo asado	Verduras salteadas Atún a la plancha	Ensalada mixta Pollo asado
<b>Merienda</b> Sin azúcares y sin edulcorantes	Gazpacho	Infusión digestiva	Fruta	Infusión digestiva	Fruta	Té verde con limón	Tabla de lomo embuchado
<b>Cena</b> Sin pan Sin postre Sin picar	Ensalada de canónigos Sepia al ajillo	Verduras salteadas con pollo al curry	Pisto Salmón a la plancha	Espinacas con jamón Lomo con pimientos	Ensalada de brotes Gallo a la plancha	Espárragos Tortilla de calabacín con cebolla	Gogollos con anchoas Mejillones al vapor



## Espacio para anotar tus síntomas y observar patrones

### Registro diario:

- **Día del ciclo:**

---

- **Síntomas físicos:**

---

- **Estado de ánimo:**

---

- **Antojos o cambios en el apetito:**

---

- **Observaciones adicionales:**

---

Llevar un registro diario te permitirá identificar patrones y adaptar tu alimentación y actividades según las necesidades de cada fase de tu ciclo. (Esto puedes multiplicarlo por 28-31 y rellenarlo cada día del mes.

♥ **Recuerda:** Tu cuerpo es sabio y responde a los cuidados que le brindas. Escucharlo y nutrirlo adecuadamente es un acto de amor propio.