

NOMBRE: MARINA APELLIDO: REINA

Dietista especializada en nutrición deportiva, nutrición infantil y dietas vegetarianas, es cofundadora del centro de deporte y nutrición Hoy Empiezo (www.hoyempiezo.es) donde tiene su consulta privada y además imparte formaciones y trabaja como asesora

nutricional para diversas empresas. También participa en un comité de expertos para la elaboración de guías alimentarias en la Red de escuelas públicas infantiles de Madrid y colabora en diversos medios de comunicación como divulgadora nutricional.



ALIMENTACIÓN

# LA MENSTRUACIÓN PUEDE HACERTE ENGORDAR

## ¿Cómo comer en cada fase del ciclo menstrual?

El cuerpo femenino está adaptado para almacenar grandes cantidades de energía que le permitirán llevar a cabo un embarazo y lactancia exitosos. Esto se puede convertir en una dificultad a la hora de perder grasa si no se tienen en cuenta los cambios que el cuerpo y el metabolismo va sufriendo en cada fase del ciclo menstrual.

**E**l ciclo menstrual consta de 4 grandes fases: folicular temprana o menstruación (días 1-4), fase folicular tardía (días 5-11), fase ovulatoria (días 12-15) y fase lútea (días 16-28). Estas fases con sus días pueden encontrarse ligeramente modificadas según cada mujer. Al comenzar la fase lútea aumenta la progesterona, una hormona que promoverá el almacenamiento de grasa corporal. Este hecho, unido a un aumento del deseo de alimentos ricos en grasa, es la alianza perfecta para que la

mujer gane grasa en estos días. Cada mes, al acabar la fase lútea, si no ha habido fecundación de ningún óvulo, comienzan a disminuir el estradiol y la progesterona. Varios estudios han observado como las mujeres tienden a tener una mayor ingesta calórica durante esta última parte de la fase lútea, es decir, antes de la llegada de la menstruación. Algunas teorías apuntan a la bajada del estradiol como posible desencadenante del aumento del hambre en esta fase.

### ¿QUÉ DEBO COMER?

**FASE FOLICULAR TEMPRANA (MENSTRUACIÓN):** llega el día 1 de la fase folicular temprana: comienza la menstruación. En este momento, el organismo sufre una inflamación general, falta de energía y dolor. Pese a ser natural y un proceso necesario en la mujer, los altibajos emocionales y físicos que la acompañan suelen convertir estos días en los más odiados del mes. Quizá, cambiando un poco los hábitos alimentarios durante esta fase, proporcionando a tu cuerpo aquello que mejor le viene, consigas llevarlo un poco mejor. Cuando tu cuerpo te pida dulce, una buena manera cubrir esa necesidad es aumentando el consumo de fruta ¡cuándo quieras! Te aportará hidratación, vitaminas, minerales, fibra y azúcares saludables. Los problemas más comunes asociados con la menstruación pueden resolverse de la siguiente manera.

■ **Cólicos:** el consumo de alimentos ricos en minerales puede minimizar los espasmos y calambres típicos de esta fase. Encontramos calcio, potasio y magnesio en: frutos secos (almendras, anacardos, avellanas), legumbres (lentejas, garbanzos, judías, soja), semillas de calabaza, cacao puro, dátiles, pasas, germen de trigo.

■ **Pérdida de sangre:** tu organismo necesitará suficiente hierro dietético como para reponer las pérdidas de sangre que se producen durante estos días. Las legumbres, los frutos secos, las especias como canela y orégano, los bivalvos y la carne son las mejores fuentes nutricionales de hierro. Recuerda que cada vez que consumes un alimento rico en hierro es fundamental favorecer su absorción acompañando esa ingesta de vitamina C (frutas y verduras frescas) y evi-

Al comenzar la fase lútea aumenta la progesterona, una hormona que promoverá el almacenamiento de grasa corporal



tar en la misma comida aquellos elementos que pueden inhibir su absorción: lácteos, café, té, chocolate, exceso de fibra de salvado de trigo.

■ **Inflamación:** existen complementos que puedes añadir a tu dieta para reducir este estado inflamatorio. La cúrcuma, por ejemplo, es una planta de origen asiático cuya raíz se emplea en la elaboración del curry. Puedes añadirla en preparaciones como sopas, guisos, aliños, infusiones. Intenta no cocinarla para que sus propiedades se mantengan más intactas. El consumo de alimentos ricos en ácidos grasos Omega 3, como pescado azul, aceite de lino virgen o nueces, también ayudará reduciendo la inflamación.

■ **Retención de líquidos:** el exceso de sal puede producir que la retención de líquidos ya presente se vea aumentada. Puede que no añadas sal a tus comidas, pero la estés consumiendo en productos procesados que la contengan: encurtidos, salsas, galletas, embutidos, galletas, patés, frutos secos salados, quesos, snacks fritos, conservas, panes secos, etcétera. Mira muy bien la etiqueta de los productos que consumas y evita aquellos que contengan mucho sodio.

■ **Estreñimiento:** facilitar la vida a tu intestino en estos días puede ayudarte a disminuir la sensación de hinchazón y pesadez. La fibra soluble de la avena, la chía y el lino remojados durante unas horas pueden incluirse en el desayuno. Hacer más hueco a la verdura en el plato, además de nivelar las calorías a la baja, favorecerá >>>



## ¿QUÉ COMER DURANTE LA REGLA?

- Ensalada de remolacha, almendras y zanahoria rallada.
- Tofu salteado con cherries y brocoli.
- Infusión chai con calabaza y cúrcuma.
- Espárragos verdes con salsa de anacardos.
- Bol de yogur de soja, avena en copos, dátiles, semillas de chía y frutos rojos.
- Crema de zanahoria y boniato con jengibre.

»» tu tránsito intestinal. Recurre siempre a la fruta fresca como postre. Emplea cereales integrales ricos en fibra en lugar de su versión refinada.

■ **Falta de energía:** introducir alimentos vegetales ricos en vitaminas y minerales te aportará un plus de energía. Los azúcares y harinas refinadas ejercerán el efecto contrario, robándote la energía al producir mayores subidas y bajadas bruscas de azúcar en sangre. Emplea hidratos de carbono complejos: patatas cocinadas el día anterior, legumbres, cereales integrales, frutas y verduras.

■ **Reposición de líquidos:** agua, agua y más agua. Es la mejor bebida para estos días. Puedes prepararte alguna

infusión de frutos rojos, rooibos o similar. Saborizar una jarra de agua es sencillo si añades alguna fruta o pepino en rodajas, por ejemplo.

**FASE LÚTEA:** es muy común que días antes de la llegada de la menstruación, la mujer sienta deseos irrefrenables de comer determinados alimentos ricos en grasas y/o hidratos de carbono: queso, bollería o chocolate suelen ser las elecciones estrella. En la fase lútea las percepciones sensoriales de la mujer varían, siendo más apreciados los sabores y olores dulces que los de otro tipo. El chocolate, en concreto, es dulce y con un alto contenido en grasa, por lo que parece una opción perfecta para estos días. Para que el deseo de consumir este alimento pueda cubrirse sin demasiados efectos de ganancia de peso es recomendable que se limite a pequeñas cantidades, mejor negro y por encima del 85% de cacao, con un menor contenido en azúcar. Una restricción total de este dulce puede generar, en ocasiones, mayor nivel de ansiedad y apetencia por él, pudiendo producir consumos mayores sin tanto control. ■

