



Alimentación durante el ciclo menstrual: síntomas, deficiencias y recomendaciones

Por Paola Palomino y Rocío Beltrán Vázquez



Imagen: Luis Ángel Velázquez

El ciclo menstrual comprende desde el primer día de la menstruación hasta el inicio de la siguiente, con una duración aproximada de 28 días. En este periodo, la secreción de hormonas genera variaciones en la conducta, apetito, peso, temperatura y composición corporal (Marnet, 2013; Aquino, 2015).

Es un proceso que atraviesa por dos fases: folicular y lútea; la primera comprende del día 1 al 13 e involucra el desprendimiento del endometrio (menstruación) y lútea; la segunda, a su vez, está dividida en dos fases: ovulatoria o de liberación del óvulo maduro (días 13 al 15) y luteína o formación de la pared del útero que la prepara para

recibir un óvulo fecundado (día 15 al 28); es posible que en esta etapa se experimente el síndrome premenstrual (Navarro, 2019).

De acuerdo con la *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, en México, aproximadamente 95% de las mujeres presenta uno o más signos premenstruales (Aquino, 2015; Navarro, 2019); algunos

de estos son cambios de humor, irritabilidad, insomnio, depresión, ansiedad, dolor, espasmos, acné, hinchazón y fatiga que pueden afectar el estado de bienestar de la mujer (Ortega y Requejo, 2015).


En el ámbito de la nutrición existen alimentos que ayudan a disminuir las molestias; por ejemplo, la reducción del consumo de grasa provoca que los niveles de estrógenos también bajen y ello ayuda a controlar el dolor; mientras que, por sus propiedades antiinflamatorias, los ácidos grasos Omega-3 (atún, trucha, salmón, hígado de bacalao y sardina) inhiben el dolor abdominal y sensibilidad en pechos (Núñez, 2018).

Por su parte, las vitaminas del complejo B mantienen una estrecha relación con la serotonina (hormona de la felicidad), que ayuda a contrarrestar la irritabilidad y disminuye el dolor abdominal. La fuente natural de estas son principalmente cereales integrales, legumbres, carne, pescado, leche y derivados.

Entre los minerales recomendados se encuentran el hierro y el magnesio: el primero actúa en casos de anemia causada por las hemorragias, y para favorecer su absorción es necesario consumir carne roja, hígado, frutos secos (pistaches, almendras), verduras (espinacas, acelgas, col, berros) a la par de aquellos que proporcionan vitamina C (limones, limas, naranja, fresa, mandarina); el segundo disminuye la

migraña menstrual, por lo cual se recomienda un consumo adecuado de almendras, plátano, kiwi, arroz integral, semillas de girasol, garbanzo y espinaca, por mencionar algunos alimentos (Núñez, 2018).

Otro componente importante es la fibra, presente en cereales integrales (arroz integral, avena), así como en pera, manzana, zanahoria, betabel y apio, que promueven la eliminación de estrógenos y alivian el dolor (Núñez, 2018).

De manera general, tanto para el síndrome menstrual como la salud reproductiva, se enfatiza la importancia de tener una alimentación equilibrada, con alimentos saludables, agua y productos frescos; disminuir la ingesta de sal, azúcar, cafeína; evitar productos procesados y sustancias tóxicas. 

• **Referencias**
 • Aquino, C. M. (2015). *Intervención nutricional para la disminución de síntomas del síndrome premenstrual. Estudio realizado en clínicas privadas de la ciudad de Guatemala*. Licenciatura. Universidad Rafael Landívar.
 • Marnet, M. (2013). "Ciclo menstrual", en *CCM Salud*. <<https://salud.ccm.net/faq/8946-ciclo-menstrual-definicion>>.
 • Navarro Castelló, I. (2015). *Estudio sobre la influencia del ciclo menstrual en la conducta alimentaria*. Licenciatura. Universidad de Lleida.
 • Núñez, G. (2018). "Ciclo menstrual y nutrición". <<https://www.nurorganic.com/ciclo-menstrual-y-nutricion/>>.
 • Ortega Ana, R. y Requejo Marcos, A. (2015). *Nutriguía: Manual de nutrición clínica en atención primaria*. Madrid: Editorial Complutense, pp.59-60.



Rocío Beltrán Vázquez. Egresada de la Licenciatura en Nutrición de la UAEM, actualmente realiza su servicio social en el Laboratorio de Conducta Alimentaria de la Clínica Multidisciplinaria de Salud UAEM.



Paola Palomino. Egresada de la Licenciatura en Nutrición de la UAEM, actualmente realiza su servicio social en el Laboratorio de Conducta Alimentaria de la Clínica Multidisciplinaria de Salud UAEM.