
10 CONSEJOS SOBRE ALIMENTACIÓN Y SALUD GINECOLÓGICA

1. PRIORIZÁ UNA ALIMENTACIÓN INTEGRAL

Una dieta basada en alimentos frescos y evitando ultraprocesados aporta vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que favorecen el equilibrio hormonal y la salud reproductiva.

2. ASEGURÁ UN BUEN CONSUMO DE CALCIO

El calcio es fundamental para la salud ósea, especialmente durante la adolescencia, el embarazo y la menopausia. Se encuentra en lácteos, tofu, sardinas, almendras, semillas de sésamo y vegetales de hoja verde.

3. NO OLVIDES LA VITAMINA D

La vitamina D favorece la absorción del calcio y participa en múltiples funciones hormonales e inmunológicas. Mantener niveles adecuados es clave para la salud femenina.

4. SI TU ALIMENTACIÓN ES SOLO VEGETARIANA O HAY BAJOS NIVELES DE VITAMINA B12, HAY QUE SUPLEMENTARLA

La vitamina B12 no se obtiene de forma suficiente con alimentos vegetales. Su suplementación es necesaria para prevenir anemia y alteraciones neurológicas.

5. CONSUMÍ FIBRA

La fibra (cereales, legumbres, frutas y verduras) ayuda a mantener una microbiota intestinal saludable, favorece el control de la glucosa y puede contribuir a un mejor metabolismo de los estrógenos.

6. NO TODAS LAS GRASAS SON MALAS

El aceite de oliva, las nueces, las semillas, la palta y los pescados grasos aportan ácidos grasos beneficiosos para la salud cardiovascular y hormonal.

7. SI TE DIAGNOSTICARON ALTERACIONES EN LA OVULACIÓN, PRIORIZÁ ALIMENTOS DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO

Una alimentación rica en verduras, frutas enteras, legumbres, cereales integrales y proteínas de calidad puede mejorar la sensibilidad a la insulina y contribuir a optimizar el perfil hormonal.

8. ¡NO TE OLVIDES DE LAS PROTEÍNAS!

Consumir proteínas distribuidas a lo largo del día favorece la masa muscular, la saciedad y el adecuado funcionamiento metabólico.

9. HIDRÁTATE Y REDUCÍ EL CONSUMO DE AZÚCAR REFINADA

Una buena hidratación (te recomiendo tener una botella siempre a mano, ayuda al hábito) favorece el bienestar general y reemplazar las bebidas con azúcar por agua reduce el consumo de calorías de baja calidad nutricional.

10. LA NUTRICIÓN ES UNA HERRAMIENTA MÁS DENTRO DEL CUIDADO GINECOLÓGICO

Una alimentación saludable, junto con actividad física regular, buen descanso y controles médicos periódicos, contribuye a mejorar la salud hormonal y reproductiva en todas las etapas de la vida.