



CONSEJOS NUTRICIONALES

CUANDO LA COMIDA  
NOS AYUDAR  
A SENTIRNOS MEJOR

**Nutrición consciente  
y amenorrea**

**Prodeco Pharma**  
*etica per natura*

# NUTRICIÓN CONSCIENTE Y AMENORREA

La amenorrea, es decir, la ausencia del ciclo menstrual, es **normal** en determinadas fases de la vida de la mujer (preadolescencia, embarazo, lactancia, menopausia), si bien es una señal de alarma durante el resto de periodos fértiles.

La amenorrea puede ser primaria y secundaria. Se denomina:



**amenorrea primaria** cuando el primer ciclo menstrual (menarquía) no se produce a los 15-16 años de edad o en los cinco años siguientes a la aparición de los signos sexuales secundarios, como el crecimiento de los pechos y la aparición de vello púbico y axilar



**amenorrea secundaria** cuando la ausencia de menstruación ha estado presente durante al menos tres meses, en el caso de ciclos habitualmente regulares, y durante al menos seis meses, en el caso de ciclos irregulares.

El tipo de amenorrea que examinaremos en este artículo es la **amenorrea secundaria que puede remontarse a una dieta "falta" de nutrientes**. Sin embargo, es inevitable mencionar cuáles son los **principales** factores que favorecen este tipo de amenorrea y que es preferible investigar:

- antecedentes familiares de amenorrea
- obesidad o bajo peso
- ejercicio excesivo que provoque un porcentaje de grasa corporal excesivamente bajo
- estrés
- insuficiencia ovárica, trastornos del hipotálamo (amenorrea hipotalámica funcional) o de la hipófisis (tumor hipofisario benigno), tumores de ovario, síndrome de ovario poliquístico, hipotiroidismo y trastornos suprarrenales
- restricción alimentaria con una dieta demasiado pobre en nutrientes.

## CONSEJOS

Dado que ante la ausencia del ciclo es preferible contar con el apoyo de un nutricionista que, tras un adecuado estudio clínico, podrá definir las necesidades individuales y establecer un plan dietético adecuado encaminado a **restablecer el equilibrio, es importante tomar plena conciencia de que los alimentos, además de satisfacer el paladar, deben nutrir, es decir, aportar energía y sustancias (grasas, proteínas, vitaminas, minerales) funcionales para el mantenimiento de las actividades de órganos y aparatos, incluido el reproductor y el hormonal**. El asesoramiento psicológico también puede ser útil para serenar la relación con la comida y mitigar las actitudes hipercontroladas y obsesivas que pueden surgir a la hora de comer.



Por lo general, la estructuración del plan alimentario tendrá por objeto garantizar el aporte adecuado de:

- carbohidratos
- proteínas
- grasas
- vitaminas



## ¿SABÍAS QUE...?

Las proteínas son importantes para inducir la producción de las hormonas hipofisarias e hipotalámicas que intervienen en la cascada hormonal, y para realizar mejor este trabajo, es preferible tomar las de alto valor biológico.

### Proteínas para el "refuerzo" hormonal

#### Proteína de alto valor biológico

huevos, pescado, carne (preferiblemente blanca). Si es posible, favorecer los alimentos de origen ecológico y/o de km 0.

### TAMBIÉN GARANTIZARÁ EL APOORTE DE

**vitamina B12, zinc, hierro**  
**elementos relevantes para las células y los sistemas**

Las **grasas** son igualmente importantes por su capacidad para facilitar la producción hormonal. Se cree que pueden ser los principales responsables de la reversibilidad de la amenorrea. Las recomendaciones indican que alrededor del 30% de las calorías diarias deben proceder de las grasas, preferiblemente **monoinsaturadas y poliinsaturadas**. También es importante consumir **grasas saturadas** (especialmente las de cadena media), ya que son las que más estimulan la producción hormonal.

### Grasas para el "refuerzo" hormonal

#### Grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas

aceite de oliva virgen extra, aguacates, pescado, semillas oleaginosas como nueces, avellanas, almendras, anacardos, cacahuetes

#### Grasas saturadas

yema de huevo, carne, aceite de coco. Para conocer las propiedades del aceite de coco y saber cómo utilizarlo, lee el apartado "Recetas e ideas útiles con aceite de coco", en la página 5.



## ¿SABÍAS QUE...?

Las semillas oleaginosas (nueces, avellanas, almendras, anacardos, cacahuetes), además de ser idóneas para el "refuerzo" hormonal por su valioso aporte de lípidos también tienen una buena cantidad de proteínas.



**En 100 g de fruta oleaginosa se puede encontrar aproximadamente:**

- 30 g de proteínas en piñones
- 25 g de proteínas en los cacahuetes
- 22 g de proteínas en almendras
- 18 g de proteínas en los pistachos
- 15 g de proteínas en nueces



Además, las semillas oleaginosas son valiosas para:



El aporte de **vitamina E, vitaminas del grupo B, sales minerales** (selenio, potasio, zinc, magnesio, manganeso, cobre, calcio), elementos especialmente útiles para la funcionalidad de células, órganos y sistemas, incluido el sistema hormonal.



Una buena cantidad de **fibra**. La fibra mejora la función intestinal favoreciendo el peristaltismo y el tránsito intestinal: las personas que sufren estreñimiento deberían complementar su primera comida del día con unas cuantas nueces o almendras.

Además, un estudio **ha demostrado la influencia positiva de las grasas esenciales en el aprendizaje y la capacidad de atención**. Ya en la antigüedad, cuando se estudiaban los colores y las formas de las plantas para identificar sus propiedades, se había observado la similitud entre el grano de la nuez y la forma del cerebro humano: por eso recomendaban esta fruta para mejorar las facultades intelectuales.

Lo paradójico es que, aunque las nueces están disponibles en el mercado todo el año, tradicionalmente se consumen casi exclusivamente en Navidad. En vista de ello, debería considerarse no sólo una golosina para picar en Navidad, sino una auténtica mina de propiedades nutritivas de la que servirse todo el año.

**Siempre que la moderación sea la regla, las recomendaciones sugieren tomar aproximadamente una ración equivalente a 30 g al día.**



### De la teoría a la práctica:

5-6 nueces corresponden a una ración de 30 g

15-20 almendras corresponden a una ración de 30 g.

### Cuándo y cómo consumir frutos secos:

Las semillas oleaginosas pueden consumirse a lo largo del día en el desayuno; o durante las comidas principales como complemento de verduras y/o cereales (risotto con calabaza y nueces; pasta con huevas y almendras picadas; ñoquis con pesto de avellanas).



## RECETAS E IDEAS ÚTILES CON ACEITE DE COCO Y AGUACATE PARA TU APARATO REPRODUCTOR:

Al ser una **grasa a la altura del aceite de oliva o la mantequilla**, el aceite de coco puede utilizarse como alternativa a éstos.

Basta con ponerlo en una sartén y esperar a que se derrita (suele ser sólido), luego añadir los ingredientes sucesivamente (**verduras, legumbres, pescado**) y cocinarlos como de costumbre.

Se puede utilizar **en lugar de la mantequilla** como ingrediente en pasteles, galletas y bollería. Quedarán igual de tiernos. Al sustituir la mantequilla por aceite de coco, conviene pesar un 25% menos que la cantidad prevista de mantequilla, ya que el aceite de coco está formado por grasa en todo su peso. También por esta razón, es bueno aumentar los líquidos en la receta para asegurar la cantidad correcta de humedad en los pasteles

- También se puede **freír** con aceite de coco, ya que su alto punto de humo lo convierte en la opción ideal para freír.





## VERDURAS ASADAS CON ACEITE DE COCO

**INGREDIENTES:** 3 cucharadas de aceite de coco, 2 cm de jengibre fresco, 1 cucharadita de curry en polvo, 1 cucharadita de orégano, 1 hinojo pequeño, 3 zanahorias, 1 remolacha, 2 cebollas, 2 patatas, 2-3 dientes de ajo, sal y pimienta.

**RECETA:** Limpiar y lavar las verduras. Cortar en gajos y extenderlas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear. En una sartén, verter el aceite de coco y añadir el ajo, el jengibre rallado (en su defecto, jengibre en polvo), el curry y el orégano, sofreír todo a fuego moderado y una vez mezclados todos los ingredientes, verter la mezcla sobre las verduras. Salpimentar e introducir en el horno caliente a 220 °C durante unos 40 minutos, procurando dar la vuelta a las verduras al menos una vez.

## TOSTA CON AGUACATE

**INGREDIENTES:** 1 aguacate maduro, 1 huevo revuelto, aceite de oliva al gusto, pimienta al gusto, tomates cherry, pan de centeno.

**RECETA:** Tostar el pan de centeno. Cortar ½ aguacate en rodajas finas. Extender sobre el pan el aguacate cortado en rodajas y un huevo revuelto cocido en la sartén. Sazonar con sal, aceite, pimienta negra y decorar con los tomates cherry.



### Está bien recordar que:



no hay alimentos "prohibidos"; al contrario, una dieta equilibrada pretende ampliar la variedad de alimentos y no reducirla



la dieta no debe ser una fuente de estrés o ansiedad, ya que esto alimentaría el círculo vicioso del estrés, lo que llevaría a la desaparición del ciclo (por eso es preferible combinar el curso nutricional con la psicoterapia).

## ¿Y LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física intensa puede ser causa o causa concomitante de desequilibrio hormonal, por lo que puede ser necesario suspenderla durante cierto tiempo. De lo contrario existe el riesgo de que la amenorrea se prolongue.

¡Cuidado! Desgraciadamente, el retorno del ciclo no está garantizado una vez alcanzado un buen equilibrio alimentario y un peso corporal correcto. La estrategia fundamental a seguir es trabajar sobre los factores de estrés en su conjunto, es decir, también, y sobre todo, sobre la manera en que uno percibe su alimentación, su cuerpo y su trayectoria con el apoyo de profesionales cualificados.



*Los consejos son cualitativos, educativos e informativos, pero no cuantitativos. Toda la información ofrecida no puede sustituir en ningún caso al consejo de un médico. Para una dieta completa es necesario consultar a un nutricionista que, tras un examen clínico e instrumental adecuado, podrá definir las necesidades de la persona interesada y establecer un plan dietético.*



**PRODECO PHARMA Srl Unipersonale**  
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033  
Castelfranco V.to TV  
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052  
[www.prodecopharma.com](http://www.prodecopharma.com)  
[box@prodecopharma.com](mailto:box@prodecopharma.com)