



CONSEJOS NUTRICIONALES

CUANDO LA COMIDA NOS AYUDAR A SENTIRNOS MEJOR

Los alimentos que ayudan a aliviar el

síndrome premenstrual



Muchas mujeres se sienten “diferentes” la semana anterior a la menstruación. Pueden estar especialmente vulnerables, manifestar tristeza, sentirse más propensas a llorar, enfadarse con más facilidad, tener tendencia al estreñimiento, retención de líquidos, pechos doloridos e hinchazón abdominal.

Estos síntomas cambian significativamente de una mujer a otra, de una estación a otra, de un mes a otro, y a menudo también varían a lo largo de los años.

Cada mujer experimenta su propio **síndrome premenstrual**, que también cambia según el estrés y el estilo de vida. **Pero, ¿cuáles son las causas del síndrome premenstrual?** Se cree que, en los días previos a la menstruación (de 7 a 10 días antes), el desequilibrio hormonal entre progesterona y estrógenos afecta al nivel de serotonina, un neurotransmisor que favorece un sueño tranquilo, **mantiene a raya los cambios de humor** e influye en **la regulación de las hormonas estrógeno y progesterona**.

Los **ataques de hambre y las ganas de comer dulces**, que resultan ser los síntomas más frecuentes entre las mujeres que sufren el síndrome premenstrual, dependen de las hormonas que se encuentran en circulación, en particular de los niveles más elevados de progesterona, que **influyen en los mecanismos del hambre y las incitan a comer más**.

Los **ataques de hambre y los antojos de dulces** también son un efecto de los **bajos niveles de serotonina** y de los cambios en los niveles de azúcar en sangre.

La **buena noticia** es que, si bien el síndrome premenstrual es una realidad que afecta hasta al 75% de las mujeres, también es **cierto que puede contenerse** con pequeños cambios en el estilo de alimentación. Así que vayamos al grano y descubramos cómo mantener a raya las ansias de comer, los antojos de dulces, la tensión muscular, la irregularidad intestinal y la retención de líquidos.



ATAQUES DE HAMBRE, CAMBIOS DE HUMOR, TENSIONES MUSCULARES: qué comer

Los niveles de azúcar en sangre, así como los de serotonina, se ven afectados por lo que comemos.

Es fundamental hacer pequeñas comidas a lo largo del día (desayuno, comida, cena y dos tentempiés) y evitar los dulces, sobre todo por la tarde, cuando los niveles de insulina suben con más fuerza.

- Los alimentos que mejor ayudan a frenar los niveles bajos de azúcar en sangre y a **mejorar la ansiedad y la irritabilidad** son los que aportan hidratos de carbono complejos y el aminoácido triptófano, que contribuye a la síntesis de **serotonina (la hormona del buen humor)**:

ALIMENTOS FUENTES DE CARBOHIDRATOS COMPLEJOS Y SEROTONINA



- cereales integrales, semi integrales y pseudo integrales: arroz, avena, espelta, cebada, pasta de trigo, quinoa, trigo sarraceno
- legumbres: alubias, garbanzos, lentejas
- calabaza, patatas
- huevos
- piña
- salmón
- carne blanca
- frutos secos, con las nueces a la cabeza
- productos de soja: tofu, tempeh
- chocolate
- azafrán
- aguacate

- Las vitaminas también desempeñan un papel importante en la estabilización del estado de ánimo
- La **Vitamina B6** es útil para favorecer el equilibrio hormonal incluso en situaciones contingentes como las provocadas por el ciclo menstrual.

ALIMENTOS FUENTE de Vitamina B6



- carne de vacuno, pollo
- pescado graso como el salmón y el atún
- cereales y harinas integrales
- castañas
- frutos secos: nueces, almendras, avellanas
- legumbres: garbanzos, guisantes, alubias, lentejas
- coliflor, repollo, brócoli, coles de Bruselas





También es importante el aporte adecuado de **minerales** como el **magnesio** y el **zinc**. El **magnesio** contribuye a regular el metabolismo del cuerpo a nivel celular, ayuda a aliviar la tensión muscular en el útero, los dolores de cabeza y tiene efectos positivos sobre el humor. El **zinc** es útil para el buen funcionamiento de las hormonas y la insulina.

ALIMENTOS FUENTE de magnesio



- plátanos y fruta fresca en general
- verduras de hoja verde como espinacas, acelgas, alcachofas, perejil
- cereales integrales
- legumbres
- aguacate: además de magnesio, aporta vitamina B y vitamina E
- pescado: gambas
- chocolate negro superior al 70% de cacao
- nueces de Brasil, nueces, almendras, anacardos; semillas de girasol y sésamo para añadir a ensaladas, batidos, pan, etc.

ALIMENTOS FUENTE de zinc



- huevos
- pollo
- marisco
- legumbres como las lentejas
- semillas de sésamo y calabaza
- cereales, especialmente el mijo. Puede descubrir las virtudes del mijo en el apartado "CURIOSIDADES"
- chocolate negro con más del 70% de cacao

IRREGULARIDAD INTESTINAL, RETENCIÓN DE LÍQUIDOS: qué consumir

Para un intestino perezoso, opta por alimentos ricos en fibra:

- Fruta, especialmente kiwis; ciruelas e higos deshidratados; manzanas y peras cocidas con la adición de semillas de lino o chía son una combinación valiosa para ayudar al intestino perezoso.
- Semillas de lino y de chía.
- Cereales integrales y semillas, copos de avena.
- Se recomienda especialmente el yogur, que favorece el equilibrio de la flora bacteriana intestinal.

En caso de retención de líquidos:

- limitar la sal
- optar por:
 - verduras: las más adecuadas son las verduras de hoja verde (pepinos, apio, achicoria, escarola, hierbas aromáticas, diente de león, escarola y cardos), tomates
 - piña, sandía, naranjas
 - extractos o licuados de verduras y frutas
 - infusiones de diente de león, abedul, solidago, ortosifón, cola de caballo, hinojo, pilosella.



FACTORES QUE PUEDEN AUMENTAR LA INTENSIDAD DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL:

- **Sal y aperitivos salados** (patatas fritas, galletas saladas, aperitivos salados).

En exceso favorecen la retención de líquidos

- **estrés**
- **tabaco**
- **consumo elevado de azúcar**
- **alcohol** y bebidas estimulantes como el **café**, que aumentan la tensión y la irritabilidad, por lo que es mejor limitar o evitar su consumo
- **los alimentos proinflamatorios** (abuso de carnes rojas, embutidos, azúcar, alimentos envasados, grasas hidrogenadas) agravan el trastorno.

Como protección antiinflamatoria, complementa los ácidos grasos Omega-3 y la vitamina E.



Fuentes de ácidos grasos omega-3: pescados grasos de mares fríos como el salmón salvaje; nueces, semillas de lino, semillas de chía, semillas de cáñamo; aceite de linaza y aceite de cáñamo de uso alimentario.

Fuentes de vitamina E: aguacate; mijo, cereales integrales; pipas de girasol, pipas de calabaza, pipas de sésamo, pipas de cáñamo; nueces, avellanas, almendras, anacardos; aceite de oliva virgen extra, aceite de linaza y aceite de cáñamo comestible.

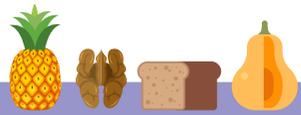
PLAN NUTRICIONAL PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DEL SÍNDROME PREMENSTRUAL

DÍA 1



DESAYUNO	Gachas de avena con chocolate y bebida de almendras y kiwi (ver receta). Té verde.
COMIDA	Arroz o trigo sarraceno con gambas y calabacines. Guarnición: Ensalada con rúcula, zanahorias, tomates cherry, sésamo y semillas de lino. 1 rebanada de pan integral de espelta o tortitas de arroz.
CENA	Estofado de pollo con salvia. Guarnición: brócoli e hinojo a la sartén con nueces, pasas sultanas y orégano. 1 rebanada de pan integral. Infusión de melisa.





DÍA 2

DESAYUNO	Pan de centeno con salmón salvaje. Té verde.
COMIDA	Quinoa con anchoas, tomates cherry y aceitunas. Guarnición: verduras de hoja verde (ensalada, valeriana, rúcula) + piña troceada + nueces + semillas de cáñamo. 1 rebanada de pan integral o galletas de arroz.
CENA	Crema de calabaza y puerro con semillas de calabaza. 1 rebanada de pan integral de espelta. Infusión de valeriana y pasiflora.



DÍA 3

DESAYUNO	Yogur griego + nueces + trocitos de chocolate negro superior al 70% + una pizca de vainilla + piña o, fresas o pera. Zumo de naranja o extracto de zumo de piña.
COMIDA	Mijo al azafrán con avellanas tostadas (ver receta). 1 bol de verduras de temporada crudas variadas + 1 huevo cocido + 1 cucharadita de pasas sultanas. 1 rebanada de pan integral o tortitas de arroz.
CENA	Bacalao al curry con zanahorias fritas y pipas de girasol. 1 rebanada de pan de espelta o tortitas de arroz. Infusión drenante/depurativa de diente de león.



DÍA 4

DESAYUNO	Smoothie hecho con 1/2 plátano, 1 vaso de bebida de coco, 1 pizca de vainilla, 1 cucharadita de cacao amargo en polvo, copos de coco deshidratado, avellanas en grano.
COMIDA	Pasta con pesto. Guarnición: verduras de hoja verde con 1/2 aguacate + tomates cherry + tofu ahumado + picatostes de pan integral.
CENA	Sopa cremosa de brócoli e hinojo con pipas de girasol y anacardos tostados. 1 loncha de ternera y calabacín a la plancha. 1 rebanada de pan de centeno o, tortitas de arroz. Infusión drenante de Ortosifón.



DÍA 5



DESAYUNO	1 tarta con crema de chocolate (ver receta). 1 taza de bebida de soja y café de cebada.
COMIDA	Pasta de legumbres con romero y salvia (ver receta). Guarnición: verduras crudas de temporada con anacardos y alcaparras. 1 rebanada de pan de centeno o tortitas de arroz.
CENA	Caballa o lubina al horno con patatas. Espinacas al vapor con avellanas tostadas. Infusión de melisa.

DÍA 6



DESAYUNO	Huevos revueltos + 1 rebanada de pan de centeno. Zumo con 2 zanahorias, 1/2 limón y 1 manzana. O bien, extracto de zumo de piña o zumo de naranja.
COMIDA	Tortita con salmón salvaje, rúcula, tomates cherry y aguacate. Guarnición: verduras a la plancha.
CENA	Crema suave de lentejas rojas con azafrán y picatostes de pan de ajo. Guarnición: achicoria. Infusión drenante/depurativa de diente de león.



IDEAS DE TENDEMIÉS:

- fruta fresca + nueces
- chocolate negro superior al 70% + fruta fresca (fresas, frambuesas, kiwi, piña, etc.)
- yogur vegetal de coco o yogur griego con avellanas
- castañas
- plátano
- anacardos e higos secos
- tartas de almendras (ver receta).





GACHAS DE AVENA CON CHOCOLATE Y KIWI

INGREDIENTES: 40 g de copos de avena integrales, 200 g de bebida vegetal de almendra sin azúcares añadidos, 1 cucharada de cacao negro extra en polvo, 1 cucharada de nueces picadas, 150 g de kiwi.

PREPARACIÓN: Mezclar los copos de avena, la bebida vegetal y el chocolate negro en un cazo pequeño. Cocer a fuego medio-bajo durante unos 5 minutos, o hasta alcanzar la consistencia deseada. Una vez cocido, cubrir las gachas con avellanas picadas y kiwi.

MIJO CON AZAFRÁN Y AVELLANAS TOSTADAS

INGREDIENTES: 80 g de mijo, 1/2 chalota, 1 cucharada de avellanas tostadas y picadas, 1 sobre de azafrán, 500 ml de caldo de verduras aproximadamente.

PROCEDIMIENTO: Picar 1/2 chalota. Rehogar la chalota en un poco de aceite caliente, tostar el mijo, añadir un poco de caldo y, como si fuera un risotto, llevar a tres cuartos de cocción, rociando frecuentemente con caldo. Añadir el azafrán disuelto en una cucharada de caldo. Suele tardar 20 minutos en cocer. Espolvorear con avellanas.



PASTA DE LEGUMBRES AL ROMERO

INGREDIENTES: 80 g de pasta de garbanzos, hierbas aromáticas (1 ramita de romero, 1 hoja de salvia), 1 diente de ajo.

PREPARACIÓN: Cocer la pasta de legumbres en agua hirviendo con sal (comprobar el tiempo de cocción indicado en el paquete). Mientras tanto, dorar el ajo con la ramita de romero y las hojas de salvia en una sartén. Escurrir la pasta y verterla en la sartén con las hierbas. **CONSEJO:** el plato de pasta con legumbres puede enriquecerse con tomates secos si se desea. Para darle un toque crujiente, tostar las almendras picadas en una sartén.



TARDALETAS DE ALMENDRAS CON CREMA DE CHOCOLATE

INGREDIENTES PARA LA BASE DE LAS TARDALETAS: 120 g de harina integral, 80 g de almendras molidas, 50 g de copos de avena integrales, 40 g de aceite de semillas, 40 g de bebida de almendras sin azúcar añadido, vainilla, piel de limón ecológico. Ingredientes para la crema: 1 manzana entera con piel, 125 g de yogur griego natural desnatado, 2 cucharadas de cacao en polvo, piel de limón ecológico, almendras laminadas y vainilla en polvo.

PREPARACIÓN: En una batidora, mezclar los copos de avena enteros, las almendras molidas, la piel de limón ecológico y la vainilla. En un bol, combinar la mezcla obtenida con la harina integral, el aceite de semillas, la bebida de almendras sin azúcar añadido, y mezclar todo hasta que quede una masa homogénea y moldeable. Repartir la mezcla en los moldes de las tartaletas y cocer en el horno precalentado a 180°C durante unos 15 minutos. Dejar enfriar completamente. En la batidora, mezclar la manzana, el yogur griego desnatado y el cacao amargo en polvo. Triturar todo hasta obtener una crema homogénea. Repartir la crema en las tartaletas y decorar con piel de limón ecológico y almendras laminadas.

EL RINCÓN DE LAS CURIOSIDADES:



ACEITE DE CÁÑAMO PARA USO ALIMENTARIO

El aceite de semillas de cáñamo es rico en ácidos grasos esenciales Omega 3, Omega 6, Omega 9 y vitamina E. Es un valioso antiinflamatorio y antioxidante. Para disfrutar de todas sus propiedades, el aceite de cáñamo sólo debe utilizarse crudo, por ejemplo, como aceite de aliño, para no alterar sus propiedades. Puede tomarse como un auténtico suplemento natural, de 1 a 3 cucharaditas al día.

MIJO

El mijo apenas se utiliza hoy en día, pero antiguamente se consumía casi a diario junto con otros cereales, verduras y legumbres, y carne. Es rico en vitaminas y minerales como el zinc, el magnesio, el potasio, el calcio, el hierro, el silicio; vitaminas del grupo B, vitamina E y aminoácidos. Además, no contiene gluten.

Beneficios del mijo:

Naturalmente rico en minerales y vitaminas, el mijo puede considerarse a todos los efectos un alimento remineralizante útil no sólo para las personas propensas al síndrome premenstrual, sino que su alto contenido en minerales, incluido el silicio, y proteínas favorece también el bienestar de los anejos cutáneos (uñas y cabello).

DERIVADOS DE LA SOJA COMO EL TOFU Y EL TEMPEH

Contienen fitoestrógenos naturales. Son alimentos útiles para favorecer el equilibrio hormonal.

ACTIVIDAD FÍSICA Y YOGA

Mejoran la agudeza mental, el estado de ánimo y son un buen aliado para los intestinos perezosos y la retención de líquidos.

La melisa, la valeriana, las infusiones de manzanilla de espinillo blanco, la pasiflora son útiles para aliviar los cambios de humor, la tensión, la ansiedad y la agitación.



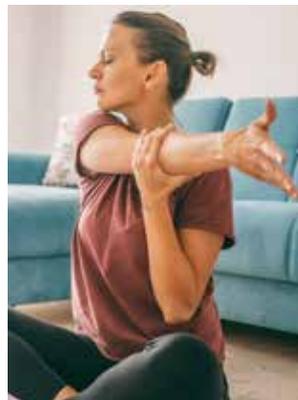
VADEMECUM: Los alimentos de la felicidad

- Efectivamente, se trata del chocolate negro, el alimento por excelencia del buen humor, un "antidepresivo" natural: su agradable y envolvente aroma, mezclado con su contenido en triptófano, nos transportan a un mundo más sereno, favoreciendo la producción de serotonina, la conocida hormona de la felicidad.
- Los frutos secos, como las nueces, las almendras y las avellanas, ricos en vitamina B, ácido fólico, zinc y magnesio, contienen los cambios de humor.
- El pescado azul (anchoas, sardinas, boquerones), el salmón salvaje fuente de ácidos grasos omega-3, influyen en el desarrollo del sistema nervioso y en la liberación de serotonina y dopamina, la hormona de la "euforia".
- No hay que olvidar el efecto de las semillas de sésamo y calabaza y del aguacate: la tirosina que contienen contribuye a aumentar la dopamina, la hormona de la "euforia".
- Sin olvidarnos del azafrán, que puede devolver el buen humor gracias al color que da a los platos y a las sustancias precursoras de la dopamina y la serotonina.
- Luz verde también a la vainilla y la granada, que se cree que estimulan la hormona del amor que aumenta la cercanía y la empatía hacia los demás.
- Entre los amigos de la serenidad, podemos destacar las pipas de girasol, las nueces, las avellanas, los anacardos, los plátanos, los aguacates, el chocolate, las legumbres, las verduras de hoja verde como las espinacas, que, gracias al magnesio, ayudan a reducir el estrés, la ansiedad, el nerviosismo, los cambios de humor y el cansancio.

Un estilo de vida equilibrado a lo largo del tiempo influirá positivamente en tu vida y en tu bienestar (¡incluida tu familia!).

HÁBITOS BUENOS PARA UN ESTILO DE VIDA ADECUADO

- ☑ **SÉ BUENA CONTIGO MISMA**
- ☑ **PRACTICA LA MEDITACIÓN Y DISFRUTA DE 15 MINUTOS DE RELAJACIÓN PERSONAL**
- ☑ **RESPIRA PROFUNDAMENTE DE FORMA CONSTANTE**
- ☑ **HAZ EJERCICIO**
- ☑ **DATE BAÑOS DE VAPOR**
- ☑ **DA PASEOS LARGOS EN LA NATURALEZA, DISFRUTA DE ELLA Y SUMÉRGETE EN SU ENERGÍA**



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
Castellfranco V.to TV
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com
box@prodecopharma.com