



Universidad de
CUNDINAMARCA

bienestar
la vida VIRTUAL

Alimentación y deporte en cada fase del *ciclo menstrual*



¡Las mujeres son cíclicas!

¿Sabías que entender cómo funciona tu ciclo menstrual resulta beneficioso para sacarle provecho a cada fase que lo compone? Las mujeres son cíclicas y atraviesan por fluctuaciones hormonales, y es justo por esta razón que algunas veces te puedes sentir con más energía, ligera y deslumbrante y otras más cansada, inflamada y con mayor apetito. La nutrición juega un papel fundamental para ayudar a controlar los cambios hormonales de la mano con el ejercicio físico. Adaptar el tipo de entrenamiento que vas a realizar es clave para sacar provecho a tus rutinas.

El ciclo menstrual afecta el rendimiento deportivo y los entrenamientos que se plantean debido a la fluctuación hormonal y los picos de energía que puedes llegar a experimentar.

Conoce las fases de tu ciclo



El ciclo menstrual inicia con la menstruación y tiene entre 3 y 6 días de duración (varía según cada mujer). Marca el inicio del ciclo junto con el comienzo de la fase folicular.

Fase folicular
(primera mitad del ciclo)

Fase ovulatoria

Fase lútea
(segunda mitad del ciclo)



¿Cómo entrenar?

Fase folicular



Se produce entre los días 1 y 12 del ciclo. Se genera crecimiento en los folículos ováricos, y comprende desde que inicia la menstruación hasta antes de que ovules. En esta fase existe mayor sensibilidad a la insulina. Es decir, tienes una mayor tolerancia a los carbohidratos durante estos días, lo cual significa que usas más el glucógeno como sustrato energético y hay una menor quema de grasa.

En los primeros días de la fase folicular los niveles de estrógenos son bajos, por lo cual es aconsejable y resulta provechoso hacer ejercicio de alta intensidad y larga duración con cambios de ritmo, es el momento ideal para entrenar pesado y durante tiempo prolongado. Una semana antes de la ovulación, se reduce el metabolismo, que alcanza su punto más bajo.





Fase ovulatoria



Esta fase inicia dependiendo de la duración de tu ciclo, aproximadamente inicia al rededor del día 14 y dura tres días. Aquí es cuando se produce la liberación de un óvulo maduro y se marcan los días fértiles de una mujer.

El apetito puede disminuir significativamente y nuevamente el metabolismo se eleva. En esta fase podrías sentirte mucho más fuerte. Sin embargo, debes ser precavida, pues existe mayor riesgo de lesión.

Es el momento perfecto para enfatizar en los entrenamientos de alta intensidad puesto que el rendimiento deportivo será mayor. Tras pasar por el día 14 los estrógenos empiezan a descender y sube la progesterona que es una hormona que segrega la placenta y los ovarios y prepara a el endometrio durante tu ciclo menstrual para implantar un embrión permitiendo que se genere un embarazo seguro.





Fase lútea



Fase final del ciclo menstrual.

Se da aproximadamente entre el día 16 y el día 28, es la segunda mitad del ciclo. La fase lútea resulta en muchas mujeres una de las fases más complejas y en donde más se evidencian fluctuaciones hormonales. Veamos algunas: El hambre se dispara, el metabolismo se incrementa hasta en un 8% en comparación a la fase folicular, la sensibilidad a la insulina es más baja lo cual hace que pierdas tolerancia a los carbohidratos, el sustrato energético que más se usa en esa fase como combustible es la grasa, la progesterona baja y esto implica menor producción de serotonina (encargada de mantener a raya tu apetito y saciedad).

Alrededor de los días 16 a 24 existe la presencia de estrógenos y se produce aumento de progesterona, lo cual resulta conveniente para tener mayor velocidad y más resistencia.



¿Qué comer durante cada fase del ciclo menstrual?

Fase menstrual



Llega tu periodo y la inflamación está presente en tu cuerpo. Durante estos días se aconseja ingerir alimentos y bebidas antiinflamatorios como por ejemplo la golden milk, infusiones, caldos y sopas con alto contenido en colágeno. Pescados ricos en omega 3, carnes magras, mariscos, semillas de linaza, chia, ajonjolí, girasol, calabaza, etc.. Los frutos rojos, la cúrcuma y el jengibre te ayudarán.

Aquí es clave ingerir alimentos con alto contenido de hierro, de origen animal como carne, pescados, mariscos y huevos y de origen vegetal como el brócoli, las espinacas, los frijoles, las lentejas, los garbanzos, la quinoa, la espirulina, los pistachos y las semillas de calabaza. Evita el consumo de alimentos fritos, procesados y azucarados pues aunque es posible que sientas muchos antojos esto solo te hará sentir más inflamada.





Fase folicular y ovulatoria

En esta fase es ideal consumir alimentos ricos en vitamina B12, hierro, fibra, antioxidantes, fermentados, grasas saludables y vegetales (aconsejable todos los días): Brócoli, coliflor, espárragos, hinojo, lechuga zanahoria, espinacas, coles de Bruselas, etc.. y bebidas antiinflamatorias (como las infusiones).



Fase lútea

¿Qué importa aquí? ¡Consumir alimentos pro progesterona! Incluye alimentos que estén cargados en minerales como por ejemplo el magnesio y el zinc, y que sean altos también en vitamina C y vitamina B6. Los frutos rojos y cereales integrales son favorables por estos días, además de las grasas saludables que ayudan a disminuir el apetito. Aumenta el consumo de queso, yogur griego sin azúcar, aguacate, chocolate negro 70% o más, y proteínas de alta calidad como la res, el cerdo, el pollo, el pescado y el huevo.

Recuerda que con esta fase te estas preparando para el inicio de un nuevo ciclo y el sangrado menstrual por tanto consumir alimentos que sean pro inflamatorios no es buena idea por su alto contenido de sodio que te haran aumentar la hinchazon y retener más líquidos. Por último, recuerda durante todo el ciclo mantenerte bien hidratada y consumir al menos dos litros de agua al día.

