

Guía de bolsillo: qué comer y qué evitar en cada fase del ciclo

Tus necesidades nutricionales y de energía cambian a lo largo del ciclo porque tus hormonas cambian. Comer en contra de esa fase añade estrés al sistema nervioso, no solo al metabolismo.

Por qué funciona: el cortisol y las hormonas sexuales compiten por los mismos recursos. Cuando el sistema nervioso está en alerta constante, el cuerpo prioriza cortisol sobre estrógeno y progesterona — de ahí la fatiga, los antojos y los cambios de humor. Comer a favor de cada fase reduce esa competencia.

DÍAS 1-5 · MENSTRUAL

Fase menstrual

Favorece

Hierro (legumbres, verde de hoja), caldos calientes, magnesio, descanso activo

Evita

Exceso de cafeína y ayunos largos — el cuerpo pide reponer, no restringir

DÍAS 6-13 · FOLICULAR

Fase folicular

Favorece

Proteína de calidad, fermentados, grasas buenas — el cuerpo tolera bien más energía y más movimiento

Evita

Nada especial: es la fase de mayor tolerancia, aprovecha para variar

DÍAS 14-16 · OVULACIÓN

Fase ovulatoria

Favorece

Fibra, crucíferas (ayudan a metabolizar estrógeno), hidratación alta

Evita

Exceso de alcohol y azúcar refinado — el hígado está ya ocupado metabolizando estrógeno

DÍAS 17-28 · LÚTEA

Fase lútea

Favorece

Magnesio, vitamina B6, carbohidratos complejos, comidas más frecuentes y calmadas

Evita

Restricción calórica y cafeína tardía — el cuerpo necesita más energía, no menos, y el sueño ya es más frágil