

Visita: <http://www.medicocontesta.com/> Síguenos en:



El Médico Contesta

Entra al mejor portal de la Salud y Medicina. Suscríbete y recibe contenido gratis, también puedes mandarnos tus artículos que serán publicados.

El [Médico Contesta](http://www.medicocontesta.com/) es un sitio de ti, por ti y para ti.

## *5 Alimentos que debes evitar durante la Menstruación*

---



Hacemos una lista de los 5 principales grupos de alimentos que debes evitar durante la menstruación para reducir el molesto cólico menstrual.

Sin duda una de las quejas ginecológicas más frecuentes es el “Cólico Menstrual”, este dolor afecta a casi todas las mujeres en mayor o menor medida. El principal factor de

riesgo es la edad; los cólicos son comunes en mujeres antes de los 20 años y van mejorando conforme la mujer envejece. Sin embargo, algunas pacientes pueden seguir presentando cuadros de cólicos menstruales muy incómodos inclusive con el paso de los años.

Una mala alimentación puede empeorar este síntoma, por ello, incluimos en esta lista los alimentos que debes evitar durante la menstruación, pero que también, incluso, deberías considerar reducir su consumo para tener una dieta mucho más saludable.

### **Azúcar**

Catalogada actualmente como una “Droga”, por sus innumerables efectos negativos sobre la salud. Durante la menstruación su consumo te pone ansiosa y nerviosa, lo que provoca que no tengas fuerza de voluntad ante los antojos que parecen que aumentan cuando estamos en nuestros días. Lo mejor es elegir hidratos de carbono complejos como la avena, cacao puro o frutos secos, ya que elevan la serotonina (hormona que te pone feliz) y te mantienen lejos de las donas y paletas.

### **Refrescos**

Tienen alto contenido en azúcar y poco o nulo aporte nutricional. Cualquier bebida con gas te va a hinchar estés en tus días o no, y el gas te va a inflar como globo gracias a esa carga hormonal que vivimos durante la menstruación. Opta por tomar mucha agua, té e infusiones. Recuerda “Mientras más natural Mejor”.



Visita: <http://www.medicocontesta.com/> Síguenos en:

## Alimentos procesados

La abundancia de sustancias artificiales como los conservantes son dañinos en todo momento; además durante tu periodo aumentan el malestar gastrointestinal y la retención de líquidos, ya que contienen **altas cantidades de sal**. Con esta retención se incrementa la presión en tu zona pélvica y con ello el malestar.

## Alimentos fritos

Son dañinos para todos, específicamente las grasas **trans** elevan los niveles de estrógeno, hormona que provoca los cólicos menstruales, también ralentizan la digestión y hacen que te salgan más granitos en la piel, que muchas veces empeoran cuando tenemos el periodo.

## Legumbres

Este grupo de alimentos es bueno para la salud, pero deben evitarse durante tu periodo. Los garbanzos, frijoles, cacahuates, guisantes, ejotes entre otros más, forman parte de esta lista debido a que fermentan el aparato digestivo y produce gases, intensifica el dolor abdominal y la inflamación. ¡Consúmelos en otros días del mes!

Más artículos gratis en: <http://www.medicocontesta.com/>

Síguenos en: 