

¿Qué comer durante la regla?



Los alimentos que comes pueden afectar a tu periodo menstrual.

Algunos alimentos ayudan a cuidar tu estómago y son buenos para ti, mientras que otros pueden ser malos y causar problemas.

Es muy importante cuidar tu estómago y las **bacterias buenas** que están en el intestino para tener una regla más sana.

Comer bien y beber suficiente agua ayuda a tu estómago a funcionar mejor.

Pero si comes mucha comida con grasa, azúcar o **alimentos procesados** puede causar problemas como hinchazón, estreñimiento o diarrea.

También, comer pescado que tenga mucho omega-3 es bueno para aliviar los dolores de la regla. Y para sentirte mejor antes y durante tu periodo menstrual, es necesario que tu dieta tenga suficiente **hierro** y **vitamina B6** para prevenir la **anemia** y las molestias antes de venirte la regla.

Bacterias buenas: son bacterias que ayudan a hacer la digestión y a proteger el intestino.

Alimentos procesados: son alimentos que han sido cambiados de su forma original. Por ejemplo: galletas, legumbres en pote o cereales.

Vitamina B6: nos da energía y ayuda a que nuestras células trabajen como bien.

Hierro: es un mineral que necesitamos para estar fuertes y saludables.

Anemia: cuando no tenemos suficiente hierro en nuestro cuerpo. Nos hace sentir cansados y débiles.

Omega-3: Es una grasa buena que se encuentra en algunos alimentos, como el pescado.

¿Qué relación hay entre la salud del intestino con la regla?

Si tienes problemas con la salud de tu intestino puedes tener problemas con tu regla. Puedes ovular tarde, tener cólicos fuertes, reglas muy diferentes o que el sangrado sea poco o mucho.

Esto puede pasar porque tu salud intestinal afecta a las hormonas llamadas estrógenos, y esto puede afectar tu salud reproductiva y tus ciclos menstruales.

Por eso es importante cuidar tu estómago para mantener estas hormonas controladas. Algunos alimentos pueden ayudar o empeorar los problemas hormonales, y cosas como la obesidad, el consumo de mucho alcohol o tabaco, y algunos medicamentos también pueden afectar a tus hormonas.

Cólicos: son dolores que algunas personas sienten en el estómago durante el periodo menstrual.

Salud reproductiva: es el buen funcionamiento de nuestro cuerpo en relación con poder tener hijos o hijas.

Hormonas llamadas estrógenos: son sustancias naturales que produce nuestro cuerpo para que funcione bien. Los estrógenos ayudan a controlar la regla.

¿Cómo mejorar tu regla?

Para sentirte mejor durante tu regla, es importante tener una vida sana y cuidar tu estómago con una buena alimentación.

Algunas cosas que pueden ayudar son:

1. Comer alimentos buenos:

Come frutas, verduras, frutos secos, y evita las **grasas malas**, azúcares, alcohol y comidas procesadas.

Grasas malas: tipo de grasa que está en algunos alimentos y que no es buena para nuestro cuerpo. Por ejemplo: la bollería, pizzas, salsas, entre otros.

2. Comer alimentos probióticos:

Algunos alimentos como el yogur natural, el **kéfir**, el **chucrut**, tienen bacterias buenas para tu estómago.

Kéfir: alimento fermentado hecho con bacterias buenas.

3. Comer alimentos prebióticos:

Estos alimentos ayudan a que crezcan más bacterias buenas en tu estómago. Algunos ejemplos son el ajo, la cebolla, el puerro, el plátano y la alcachofa.

Chucrut: col fermentada con sal y especias. Bueno para la digestión.

4. Beber suficiente agua:

Toma al menos 2 litros de agua al día para mantener tu cuerpo hidratado.

5. Tener cuidado con los medicamentos:

No uses **antibióticos** o medicamentos que no sean necesarios, porque pueden afectar tu estómago.

6. Hacer ejercicio:

Haz ejercicio, pero recuerda que debes adaptarlo a cómo te sientas en cada momento de tu período menstrual.

7. Evitar el estrés y el tabaco:

El estrés y el tabaco pueden hacerle daño a tu estómago y a tus hormonas, así que es mejor evitarlos.

Antibióticos: son medicamentos que se usan para curar infecciones y siempre los tiene que recetar un médico.

Información importante

Si tienes problemas en el estómago, puedes tener problemas con tu regla.

Puedes ovular tarde, tener **cólicos** fuertes, reglas muy diferentes o que el sangrado sea poco o mucho.

Artículo de la revista Veritas 158 (sección Salud) adaptado a Lectura Fácil.

Validado por: Anamaria Montero, Juanpe Ventura, Maria Arenas, Joel Cabrera y Joan Rosselló.

Adaptado y dinamizado por: Sandra Sanz

(TEB 100% capaces)

Todos los procesos de adaptación y validación se realizan conforme con la Norma UNE 153101:2018 de lectura fácil, de acuerdo con los estándares de Easy tone Read de Inclusion Europe. La validación está hecha por personas con discapacidad intelectual, que cuentan con los apoyos necesarios para llevar a cabo la tarea. Así mismo, tanto la formación como la adaptación y la validación, disponen de un sistema de Gestión de la calidad certificado por Lloyd's Register Quality Assurance, según la norma ISO 9001:2015.

