

PCOS (síndrome de ovario poliquístico) es un término general para una colección de síntomas que pueden incluir quistes ováricos, exceso de testosterona, y períodos irregulares o ausentes. PCOS es el resultado de inflamación y un desequilibrio del azúcar en la sangre. La inflamación y la resistencia a la insulina pueden conducir a niveles elevados de insulina, lo que puede conducir a un exceso de testosterona. Esto puede provocar síntomas como períodos irregulares o abundantes, acné, crecimiento excesivo de vello, síndrome premenstrual, aumento de peso, infertilidad, y antojos de azúcar. La forma principal de equilibrar las hormonas y el azúcar en la sangre para encontrar alivio de los síntomas del PCOS implican llevar una dieta antiinflamatoria e incorporar cambios en el estilo de vida, como el movimiento diario y el control del estrés.

## EVITAR ESTOS ALIMENTOS

**Alimentos inflamatorios para reducir que afectan las hormonas y el azúcar en la sangre:**

- **Aceites Vegetales Refinados:** soya, canola, Mazola, girasol, cártamo, semilla de uva, etc.
- **Alimentos altamente procesados:** comida rápida, aderezos, papas fritas, galletas saladas, comidas congeladas, mantequillas de nueces, salsas, condimentos, dulces, etc.
- **Azúcar:** bebidas azucaradas, bollería, helados, yogur y avena azucarados, azúcar artificial
- **Harina blanca:** pan, pasta, tortilla, bollería
- **Lácteos** (a menos que sean orgánicos): leche, queso, crema, mantequilla, yogur, etc.

*\*Lea las etiquetas de ingredientes en los alimentos envasados para determinar si es una opción saludable. Elija solo productos con ingredientes que reconozca y en los que confíe.*

## ALIMENTOS TERAPEUTICOS

**Coma una comida balanceada cada 3-4 horas.**

**Equilibrado:** proteína + grasa saludable + carbohidratos ricos en fibra

**Coma 2-3 tazas de verduras sin almidón al día.**

**Plantas coloridas (ricas en antioxidantes):** bayas, hojas verdes oscuras, cúrcuma, hierbas, especias, cacao en polvo, té verde/matcha

**Grasas antiinflamatorias:** aceite de oliva, aceite de aguacate, aguacate, nueces, semillas, salmón

**Alimentos ricos en minerales:** cacao en polvo o chocolate amargo mas de 70 %, semillas de calabaza o chía, almendras, frijoles, ostras, frijoles/lentejas, verduras oscuras

**Carbohidratos ricos en fibra:** coma 25-35 g diarios de una variedad de alimentos: frutas, verduras, nueces, frijoles, granos integrales, etc.

**Verduras para la desintoxicación hormonal:** brócoli, repollo, espárragos, col rizada, coles, zanahorias, champiñones

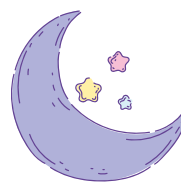
## HÁBITOS DE VIDA



Incorpora movimiento por 30 min diarios: caminata, yoga, levantamiento de pesas, pilates.



Practique el manejo diario del estrés, como la respiración profunda, la meditación, el diario, etc.



Dormir de 7- 9 horas todas las noches. Obtenga unos minutos de luz solar por la mañana.



Reduzca la exposición a toxinas al reducir el uso de plástico, productos químicos agresivos y sartenes de teflón.