



Nutrición para vivir mejor

BOLETÍN INFORMATIVO

Nuestras secciones:

Derecho humano a la alimentación

Salud, nutrición y economía familiar

Cuide su salud con buenos hábitos de alimentación

Recetas y más

Oferta de cursos y talleres abiertos al público

PRESENTACIÓN

Por: Michelle Odio Mendoza

El Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica presenta a toda la población costarricense esta nueva edición de su boletín bimensual. Su propósito es ofrecer información confiable, actualizada y práctica sobre temas de alimentación y nutrición que promuevan el bienestar integral y estilos de vida saludables para todas las personas.

En esta edición, abordamos el tema **“Nutrición y Salud Femenina: consideraciones durante el ciclo menstrual y la menopausia”**, con el objetivo de visibilizar los cambios hormonales que ocurren en distintas etapas de la vida de las mujeres y cómo la alimentación puede convertirse en una herramienta aliada para mejorar el bienestar físico y emocional.

Muchas veces, los síntomas asociados al ciclo menstrual y a la transición hacia la menopausia son vividos en silencio o normalizados, sin recibir la atención que merecen. A través de este boletín, explicaremos de forma clara y sencilla qué sucede en el cuerpo durante estas etapas, qué nutrientes pueden ayudar a reducir y prevenir molestias como los cólicos, la fatiga, la inflamación o los bochornos, y cómo incorporar hábitos que respeten la naturaleza cíclica del cuerpo femenino.

Además, se presentará la relación entre salud, nutrición y economía familiar, brindando estrategias para cuidar la salud hormonal sin necesidad de grandes gastos. También compartiremos recetas prácticas, accesibles y ricas en nutrientes, ideales para apoyar las necesidades del cuerpo durante el ciclo menstrual o la menopausia.

Esperamos que el contenido de este boletín sea de gran utilidad para las mujeres y sus familias, y que contribuya a fomentar una visión más informada, empática y saludable sobre el cuidado del cuerpo femenino en todas sus etapas.

Alimentación Informada y Respetuosa con el Cuerpo Femenino

POR: MICHELLE ODIO MENDOZA
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN
ESCUELA DE NUTRICIÓN- UCR

A lo largo de la vida, las mujeres experimentan variaciones hormonales que influyen en el metabolismo, la composición corporal, el estado de ánimo, la salud ósea, digestiva y cardiovascular. Estas transformaciones son naturales, pero muchas veces son ignoradas o tratadas como algo que se debe “soportar”. Reconocer estas necesidades particulares implica brindar información clara, herramientas accesibles y estrategias que permitan a cada persona tomar decisiones informadas sobre su alimentación y su salud (Yelland et al, 2023).



Todas las personas, sin importar su edad, género o condición de salud, tienen derecho a una alimentación adecuada que sea accesible, culturalmente aceptada, suficiente, variada y que contribuya al bienestar integral (FAO, 2021). Este derecho también debe reconocer las necesidades específicas de las mujeres, especialmente en etapas como el ciclo menstrual y la menopausia, donde ocurren cambios hormonales, físicos y emocionales que afectan la forma en que el cuerpo se nutre y se siente (Brown et al., 2023; Silva et al, 2021).

La educación nutricional con un enfoque en salud femenina es una herramienta clave para hacer efectivo el derecho a la alimentación. Hablar sobre el cuerpo, sus cambios y cómo cuidarlo, es una forma de empoderamiento. Promover el autocuidado, el respeto corporal y el acceso a alimentos saludables permite que las mujeres vivan estas etapas con menos malestar y más bienestar (Rogan & Black, 2023).

Además, es fundamental considerar la dimensión emocional y social de la alimentación. La alimentación va más allá de la nutrición, también es parte de la identidad, la cultura y los vínculos. Cuando se experimenta el síndrome premenstrual, los bochornos o el cansancio menstrual, el acto de comer se convierte en una oportunidad de escucha, equilibrio y autocuidado (Brown et al, 2023).

Cuidar la nutrición durante el ciclo menstrual o la menopausia es una necesidad de salud. Y garantizar que esta información llegue de forma clara y práctica es parte del derecho a una alimentación digna y adaptada a cada etapa de la vida.

Conoce tu ciclo menstrual

POR: MICHELLE ODIO MENDOZA
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN
ESCUELA DE NUTRICIÓN- UCR

El ciclo menstrual corresponde a un proceso que acompaña a las mujeres durante un periodo de 35 a 40 años de su vida fértil. Esta etapa se encuentra regulada por diferentes hormonas que varían durante un periodo de tiempo. Dicha varianza se divide en cuatro fases principales: fase folicular, ovulación, fase lútea y menstruación. Cada una de estas fases no afecta solo la parte de la fertilidad, sino también el estado de ánimo, apetito, energía y la respuesta del cuerpo al consumo de ciertos alimentos (Rogan & Black, 2023)

- **Fase folicular (día 1 al 14):** Esta fase inicia con el primer día del sangrado menstrual. Durante esta etapa, los niveles de estrógenos van a aumentar de forma gradual, esto genera un aumento en la energía, el ánimo y la motivación. El estrógeno va a ayudar a favorecer una mejor sensibilidad a la insulina, esto quiere decir que, el cuerpo tendrá una mejor respuesta al momento de metabolizar los carbohidratos. Además, suele haber menos inflamación y un mejor manejo emocional. Se dice que esta fase es óptima para retomar o iniciar hábitos saludables.
- **Ovulación (día 14):** Se produce la liberación del óvulo. El estrógeno alcanza su punto máximo y muchas personas sienten más vitalidad, mejor manejo de emociones y sociabilidad. También puede haber aumento del apetito o sensibilidad pélvica. Es una fase óptima para actividades de alta demanda física o social.
- **Fase lútea (día 15 al 28):** Aquí predomina la progesterona, una hormona que favorece el descanso, pero puede provocar fatiga, antojos, cambios de ánimo, retención de líquidos o molestias digestivas. La progesterona tiene un efecto relajante sobre el tracto gastrointestinal, lo que puede enlentecer el tránsito intestinal y causar sensación de distensión o "colitis". Además, se ha observado que durante esta fase puede disminuir la sensibilidad a la insulina, lo que significa que el cuerpo responde de forma menos eficiente a los carbohidratos, favoreciendo su almacenamiento como grasa. También se ha relacionado con un aumento en la percepción de inflamación y en la necesidad de alimentos reconfortantes.



- **Menstruación (días 1 al 5):** Si no hay embarazo, caen los niveles hormonales y comienza el sangrado. Es normal sentir menos energía y necesitar descanso. Las contracciones del útero pueden provocar cólicos, y algunas personas experimentan alteraciones digestivas o sensibilidad intestinal.

La menopausia en la salud integral de la mujer



La menopausia marca el final de la vida reproductiva y se confirma cuando han pasado 12 meses sin menstruación. La transición, conocida como perimenopausia, puede durar varios años y conllevar síntomas como bochornos, insomnio, ansiedad, resequedad o cambios digestivos y metabólicos (Silva et al., 2021).

Durante esta etapa ocurren una serie de cambios fisiológicos importantes (Yelland et al, 2023):

- **El metabolismo se vuelve más “lento”:** esto se debe en parte a la pérdida progresiva de masa muscular (sarcopenia), la cual disminuye el gasto energético basal. Además, los niveles de actividad física pueden reducirse en esta etapa, lo que contribuye al menor requerimiento calórico y al aumento de peso si no se ajusta la alimentación.
- **Acumulación de grasa abdominal:** la disminución de estrógenos altera la distribución de grasa corporal. Mientras que en la etapa fértil la grasa tiende a acumularse en caderas y muslos, en la menopausia se favorece el acúmulo en la zona abdominal. Esto no solo afecta la apariencia, sino que incrementa el riesgo cardiovascular y metabólico
- **Resistencia a la insulina:** los estrógenos cumplen una función protectora frente a la sensibilidad a la insulina. Su descenso puede disminuir la capacidad del cuerpo para utilizar adecuadamente la glucosa, lo que aumenta el riesgo de desarrollar prediabetes o diabetes tipo 2.

- **Alteraciones en el perfil lipídico:** es común que aumenten los niveles de colesterol LDL (malo) y triglicéridos, mientras que disminuye el HDL (colesterol bueno). Estos cambios elevan el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Disminución de la densidad ósea:** los estrógenos ayudan a mantener la masa ósea. Su déficit contribuye a la pérdida de calcio en los huesos, favoreciendo la aparición de osteopenia u osteoporosis.



Una alimentación consciente, adaptada a esta etapa, puede mitigar muchos de estos cambios y mejorar el bienestar general (Noll et al, 2021).

Por otro lado, es importante mencionar que, una alimentación que cuide la salud femenina no tiene por qué ser costosa. Con planificación y aprovechamiento de productos locales, se puede cuidar la salud femenina sin afectar la economía familiar. Estrategias como visitar ferias del agricultor, donde se accede a productos frescos y de temporada a menor precio, permiten obtener productos a un mejor precio. Planificar los menús de la semana y reutilizar ingredientes en distintas preparaciones también es clave para evitar el desperdicio y optimizar el uso de los recursos. Además, preparar alimentos en casa en lugar de comprarlos listos ayuda a ahorrar dinero y a tener mayor control sobre los ingredientes.

Algunos ejemplos de alimentos funcionales, económicos y fáciles de conseguir son:

- **Leguminosas** (frijoles, lentejas, garbanzos): fuente accesible de hierro, proteína y magnesio.
- **Semillas locales** como linaza o chía: ricas en fibra, omega-3 y fitoestrógenos.
- **Frutas y vegetales de temporada:** más baratos, frescos y con mayor valor nutricional.
- **Cereales como la avena:** económica, versátil y rica en fibra y magnesio.

Aprovechar ofertas semanales, cocinar en mayores cantidades y conservar porciones para otros días también facilita mantener una alimentación saludable a largo plazo. Con pequeños cambios y elecciones conscientes, es posible cuidar la salud hormonal sin comprometer la economía familiar (Smith, 2020).

Alimentación en las diferentes etapas



POR: MICHELLE ODIO MENDOZA
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN
ESCUELA DE NUTRICIÓN- UCR

Durante las diferentes etapas de la vida femenina, como el ciclo menstrual o la menopausia, el adoptar hábitos saludables se convierte en una herramienta fundamental para promover el bienestar físico, emocional y metabólico. La alimentación, el descanso, el movimiento corporal y el manejo del estrés juegan un papel esencial en la forma en que el cuerpo responde a los cambios hormonales que ocurren naturalmente en cada fase (Rodríguez & Oliveira, 2024; Stachowiak, Pertynsky & Pertynska, 2025).

Alimentación durante el ciclo menstrual

Fase Folicular (días 1 al 14)

En esta etapa se incrementa el estrógeno, lo cual mejora el estado de ánimo y la sensibilidad a la insulina. Se recomienda una alimentación rica en:

- Frutas frescas
- Vegetales crudos
- Granos integrales (avena, arroz integral)
- Proteínas bajas en grasa (huevo, pollo, pescado)

Ovulación (alrededor del día 14)

En este punto el estrógeno alcanza su pico. Hay mayor energía y claridad mental, pero puede haber inflamación leve. Se recomienda priorizar:

- Alimentos antioxidantes (frutas rojas, tomate, espinaca)
- Alimentos antiinflamatorios (cúrcuma, jengibre, cebolla)
- Grasas saludables y omega-3 (chía, linaza, sardinas)

Fase lútea (días 15 al 28)

El aumento de la progesterona puede generar antojos, fatiga y alteración de la sensibilidad a la insulina, lo que favorece la retención de glucosa en sangre (Brown & McCartney, 2023). Se recomienda:

- Alimentos ricos en magnesio (avena, cacao natural, banano)
- Grasas saludables (aguacate, nueces, semillas)
- Triptófano (lácteos, huevo, semillas de sésamo)

Menstruación (días 1 al 5 del nuevo ciclo)

Con la caída hormonal, es común la sensación de fatiga y pérdida de hierro. Se recomienda:

- Alimentos ricos en hierro (lentejas, espinaca, huevo)
- Fuentes de vitamina C (naranja, chile dulce) para mejorar la absorción de hierro
- Preparaciones tibias (caldos, sopas, infusiones suaves)

Alimentación durante la menopausia

La menopausia es una etapa de transición en la que disminuye la producción de estrógenos. Esto puede generar cambios como aumento de peso, redistribución de grasa corporal, pérdida de masa muscular y alteraciones en el perfil lipídico, aunque estos efectos pueden mitigarse con buenos hábitos de salud (Stachowiak, Pertynsky & Pertynska, 2025).

Una alimentación adecuada en esta etapa debe enfocarse en:

- Asegurar proteína en todas las comidas (huevo, pollo, pescado, leguminosas)
- Incorporar calcio y vitamina D (lácteos, sardinas, brócoli, exposición solar)
- Consumir fitoestrógenos (soya, tofu, linaza) para aliviar síntomas vasomotores (Rodríguez & Oliveira, 2024)
- Aumentar la ingesta de fibra (frutas, vegetales, cereales integrales)

Otros hábitos clave para todas las etapas

Dormir entre siete y ocho horas por noche favorece la regulación hormonal, mejora la sensibilidad a la insulina y contribuye al bienestar emocional. La actividad física regular, en especial ejercicios de fuerza y movilidad, es esencial para preservar masa muscular y proteger la salud ósea. Actividades como caminatas, respiración consciente y pausas activas ayudan a reducir el estrés. Finalmente, mantener una relación amable con el cuerpo, aceptar sus cambios y practicar el autocuidado diario es un componente esencial de la salud integral (Rodríguez & Oliveira, 2024).

Adoptar estos hábitos ayuda a acompañar los procesos naturales del cuerpo con compasión, conocimiento y constancia. Escuchar lo que se necesita en cada etapa es una forma de cuidado integral y sostenido a lo largo del tiempo.



Alimentación según las etapas del ciclo menstrual y menopausia

Etapa	Cambios hormonales principales	Alimentos recomendados	Objetivo Nutricional
Fase Folicular	Aumento de estrógeno	Frutas frescas, vegetales crudos, granos integrales, proteínas bajas en grasa	Energía, regulación glucémica, claridad mental
Ovulación	Pico de estrógeno	Antioxidantes (frutas rojas, tomate), antiinflamatorios (cúrcuma, jengibre), omega-3 (chía, sardinas, linaza)	Control de inflamación, vitalidad
Fase Lútea	Predominio de progesterona	Alimentos ricos en magnesio (avena, cacao, banano), triptófano (huevo, lácteos), grasas saludables (nueces)	Estabilidad emocional, saciedad, inflamación
Menstruación	Disminución de estrógeno y progesterona	Hierro (lentejas, espinaca), vitamina C (cítricos, chile dulce), comidas tibias (sopas, caldos, infusiones)	Reposición de hierro, confort digestivo, hidratación
Menopausia	Disminución sostenida de estrógeno	Proteína (huevo, pescado, leguminosas), calcio y vitamina D, fibra, fitoestrógenos (soya, tofu, linaza)	Preservar masa muscular y ósea, salud metabólica y cardiovascular

Pan de banano con linaza y nueces

POR: MICHELLE ODIO MENDOZA
ESTUDIANTE DE NUTRICIÓN
ESCUELA DE NUTRICIÓN- UCR

Este pan casero es una excelente opción de merienda o postre que no solo es delicioso, sino que también contribuye al equilibrio hormonal femenino. El banano aporta energía, potasio y vitamina B6, que favorece el estado de ánimo. La linaza es rica en fibra y fitoestrógenos, compuestos vegetales que pueden aliviar síntomas relacionados con la menstruación y la menopausia. Las nueces, por su parte, son fuente de ácidos grasos omega-3, que contribuyen a la salud cerebral y cardiovascular.

Esta receta es ideal para la fase lútea del ciclo, cuando aumentan los antojos dulces, y también es útil en la menopausia, por su contenido en fibra, grasas saludables y compuestos antiinflamatorios.



Ingredientes (Rinde 6 porciones)

- 2 - 3 bananos maduros grandes
- 2 huevos
- ½ taza de leche (puede ser vegetal)
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 taza de avena en hojuelas
- ½ taza de harina integral o todo uso
- 2 cucharadas de linaza molida
- ¼ taza de nueces picadas
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela (opcional)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Procedimiento

1. Precalentar el horno a 180 °C (350 °F).
2. En un tazón, triturar los bananos y mezclar con los huevos, la leche, el aceite y la vainilla.
3. En otro recipiente, mezclar la avena, la harina, la linaza, el polvo de hornear y la canela.
4. Unir ambas mezclas hasta obtener una masa homogénea. Agregar las nueces al final.
5. Verter la mezcla en un molde pequeño previamente engrasado.
6. Hornear durante 35 a 40 minutos o hasta que al insertar un palillo salga limpio.
7. Dejar enfriar y servir como merienda o postre nutritivo.

Pastel de plátano maduro con frijoles y carne

Este plato tradicional y nutritivo es una excelente opción para acompañar el ciclo menstrual o la menopausia. Combina alimentos accesibles, de alto valor nutricional y con sabores familiares. El plátano maduro aporta energía, fibra y magnesio; los frijoles ofrecen hierro vegetal y proteína; y la carne molida complementa con hierro hemo y aminoácidos esenciales.

Este platillo es rico en nutrientes clave como el hierro (para la menstruación), el magnesio (útil en la fase lútea para síntomas premenstruales), y la proteína (importante en menopausia para preservar masa muscular). Es un ejemplo de cómo un alimento tradicional puede transformarse en una herramienta de salud femenina.



Ingredientes (Rinde 4 porciones medianas)

- 2 plátanos maduros grandes (bien amarillos o con manchas negras)
- 1 taza de frijoles molidos (pueden ser negros o rojos)
- 250 g (½ libra) de carne molida magra (res o pollo)
- ½ cebolla mediana picada
- 1 tomate pequeño picado
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 pizca de sal y pimienta al gusto
- ½ taza de queso semiduro rallado (opcional)

Procedimiento

- 1.Preparar el puré de plátano: Cocinar los plátanos maduros en agua hasta que estén blandos. Retirar la cáscara y hacerlos puré con un tenedor.
- 2.Preparar el relleno: En un sartén, calentar el aceite y sofreír la cebolla, ajo y tomate. Agregar la carne molida y cocinar. Añadir sal y pimienta. Mezclar con los frijoles molidos hasta formar un relleno uniforme.
- 3.Montar el pastel: En un recipiente refractario pequeño, colocar una capa de puré de plátano, luego una capa del relleno de carne y frijoles, y finalizar con otra capa de plátano. Espolvorear con un poco de queso si se desea.
- 4.Hornear: Llevar al horno precalentado a 180 °C (350 °F) durante 15-20 minutos, o hasta que la superficie esté ligeramente dorada.
- 5.Servir caliente: Acompañar con una ensalada fresca con limón o naranja para aprovechar la vitamina C y favorecer la absorción del hierro.

Referencias

- Brown, N., Martin, D., Waldron, M., Bruinvels, G., Farrant, L., & Fairchild, R. (2024). Nutritional practices to manage menstrual cycle related symptoms: a systematic review. *Nutrition Research Reviews*, 37(2), 352-375. <https://doi.org/10.1017/S0954422423000227>
- FAO. (2021). El derecho a una alimentación adecuada en el contexto de los sistemas alimentarios sostenibles y equitativos. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.
- Noll, P. R. E. S., Campos, C. A. S., Leone, C., Zangirolami-Raimundo, J., Noll, M., Baracat, E. C., & Sorpreso, I. C. E. (2021). Dietary intake and menopausal symptoms in postmenopausal women: a systematic review. *Climacteric*, 24(2), 128-138. <https://doi.org/10.1080/13697137.2020.1864751>
- Rogan, M. M., & Black, K. E. (2023). Dietary energy intake across the menstrual cycle: a narrative review. *Nutrition Reviews*, 81(7), 869-886. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuac094>
- Rodrigues, S., & Oliveira, R. (2024). Dietary and Lifestyle Factors in Menopause Management - Fatores Alimentares e de Estilo de Vida na Gestão da Menopausa. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/160276/2/680855.pdf>
- Silva, T. R., Lopes, I. M., & Baracat, E. C. (2021). Nutrition in menopausal women: A narrative review. *Nutrients*, 13(7), 2149. <https://doi.org/10.3390/nu13072149>
- Smith, J. (2020). Nutrición y economía familiar: Estrategias para una alimentación saludable a bajo costo. *Journal of Nutrition and Dietetics*, 25(3), 150-165. <https://doi.org/10.1002/jnd.2020.25.issue-3>
- Stachowiak, G., Pertyński, T., & Pertyńska-Marczewska, M. (2015). Metabolic disorders in menopause. *Przegląd Menopauzalny = Menopause Review*, 14(1), 59-64. <https://doi.org/10.5114/pm.2015.50000>
- Yelland, S., Steenson, S., Creedon, A., & Stanner, S. (2023). The role of diet in managing menopausal symptoms: A narrative review. *Nutrition Bulletin*, 48(1), 43-65. <https://doi.org/10.1111/nbu.12607>

Consulta nutricional

Consulta nutricional
individual-pediatría

Miércoles 1:00 pm - 4:00 pm

Consulta nutricional
individual-adultos

Martes 8:00 am - 4:00 pm
Miércoles 8:00 am - 4:00 pm
Jueves 8:00 am - 4:00 pm
Viernes 8:00 am - 12:00 md

Consulta nutricional
individual-embarazo

Viernes 8:00 am - 12:00 md

Consulta nutricional
individual-adulto mayor

Martes 1:00 pm - 5:00 pm

Consejería nutricional
en lactancia materna

Viernes 8:00 am - 12:00 md

PARA MAYOR INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES



2511-2166



8711-2166
(WhatsApp)



preanu@ucr.ac.cr



Nutrición para vivir mejor

Equipo técnico:

Revisores:

MSc. Adriana Murillo Castro, nutricionista

Lic. Emmanuel Delgado Larios, nutricionista

Apoyo en edición y línea gráfica:

Ana Laura Valerio Ulate, estudiante de nutrición

Universidad de Costa Rica

Escuela de Nutrición

Programa de Educación y Atención Nutricional Universitario (PREANU)

Unidad de Comunicación y Educación en Nutrición y Alimentación

