

SOP

Síndrome de Ovario Poliquístico

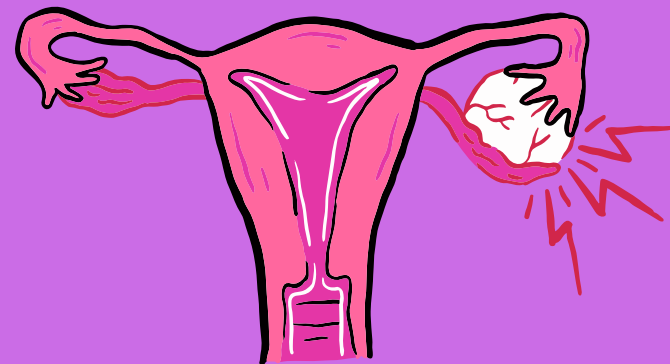


Información nutricional

PROGRAMA SALUD Y BIENESTAR FÍSICO

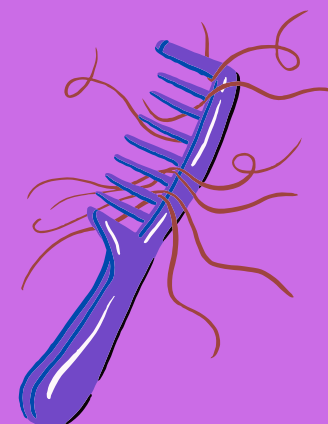
¿Qué es?

Es un trastorno hormonal común entre las mujeres en edad reproductiva, se caracteriza por ciclos menstruales infrecuentes o prolongados, al igual que niveles excesivos de hormonas masculinas (andrógenos).
(Mayo Clinic, 2022)



Síntomas

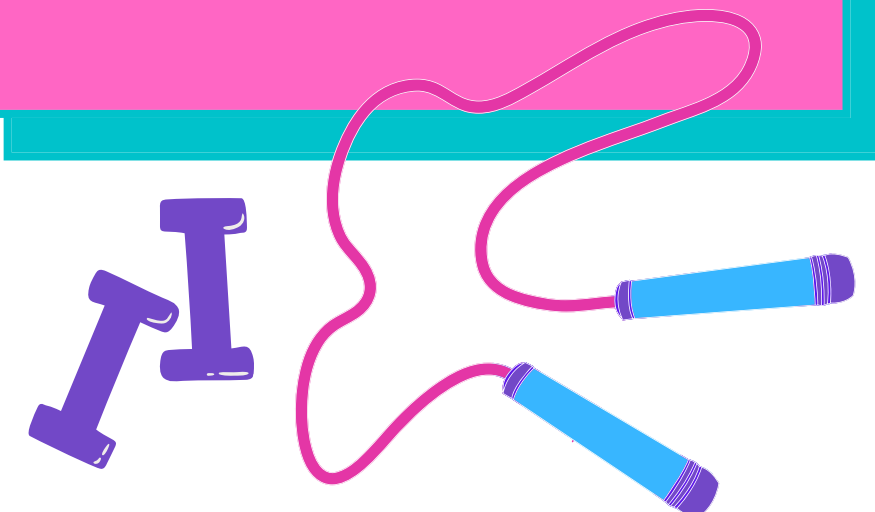
- Periodos menstruales irregulares
- Hirsutismo (exceso de vello facial y corporal)
- Acné
- Calvicie
- Aumento de peso
- Ovarios poliquísticos



Una de las complicaciones más comunes del SOP es la **resistencia a la insulina o Diabetes Mellitus tipo 2**, por esta razón se debe mantener una dieta adecuada para evitar otras futuras complicaciones.

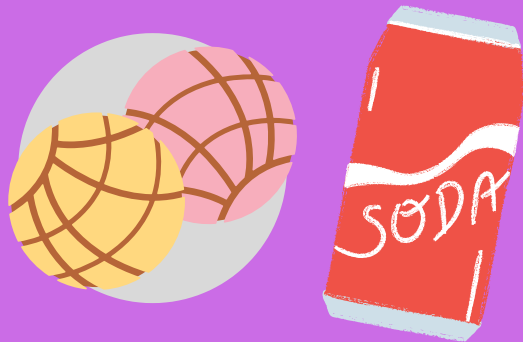
Recomendaciones nutricionales

- Realizar 60 minutos de ejercicio (mejora la resistencia a la insulina).
- Evitar el consumo de alimentos con alto contenido de grasa y azúcar.
- Preferir alimentos de bajo índice glucémico.
- Tener una correcta higiene del sueño.
- Consumir probióticos para mejorar la salud intestinal y la inflamación.



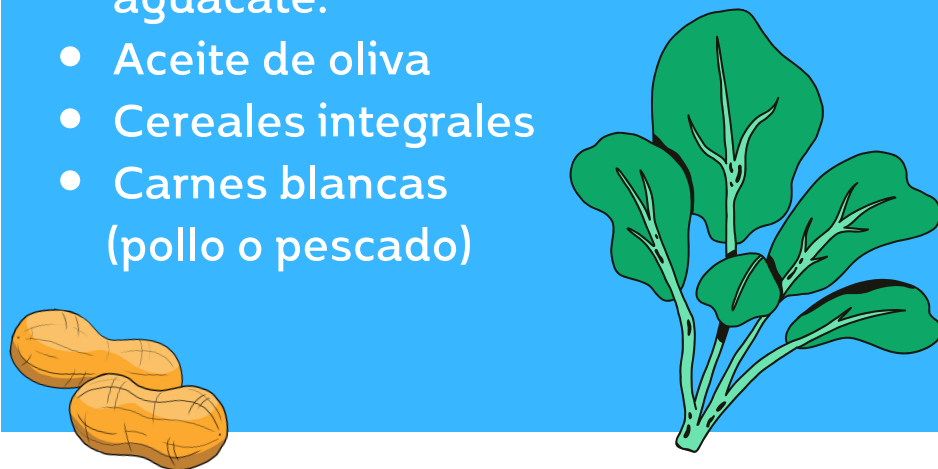
Alimentos a evitar

- Refrescos
- Harinas refinadas
- Alimentos fritos o comida rápida
- Café en exceso (no más de 1 taza al día)
- Alimentos de alto índice glucémico



Alimentos recomendados

- Verduras de hoja verde
- Frutos rojos
- Alimentos de bajo IG.
- Almendras, cacahuates, nueces y aguacate.
- Aceite de oliva
- Cereales integrales
- Carnes blancas (pollo o pescado)



Índice glucémico

El índice glucémico (IG) es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.

Únicamente los alimentos que contienen carbohidratos tienen un IG.

Alimentos y su índice glucémico

IG bajo

- Cereales integrales (arroz, pasta, pan)
- Frutos secos (nueces, cacahuates, almendras, etc.)
- Legumbres
- Kiwi
- Frutos rojos
- Manzana
- Verduras de hoja verdeo

PROGRAMA SALUD Y BIENESTAR FÍSICO

IG medio

- Avena
- Papas fritas
- Papaya
- Pasas
- Plátano
- Zanahoria cocida
- Uvas
- Pan tostado

IG alto

- Azúcar
- Mermelada
- Dulces
- Pan blanco
- Pastas
- Granola
- Galletas
- Sandía
- Refrescos y jugos

Visita al médico regularmente

Bibliografía:

- American Diabetes Association website. Glycemic index and diabetes. www.diabetes.org/glycemic-index-and-diabetes. Accessed October 18, 2020.
- Mayo Clinic. (19 de Septiembre de 2022). Síndrome de Ovario Poliquístico. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/pcos/symptoms-causes/syc-20353439>
- Nottola, D. R. (Octubre de 2010). Tratamiento del síndrome de ovario poliquístico. Cambio de estilo de vida: nutrición y ejercicio. Obtenido de http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=51690-31102007000300013